«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ ТА ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ»

Матеріали
II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції

Умань 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УНІВЕРСИТЕТ ІМ. АДАМА МІЦКЕВИЧА В ПОЗНАНІ
ІНСТИТУТ КУЛЬТУРИ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ
ШКОЛА "ДРОР" В ІЗРАЇЛІ, ХАЙФСЬКІЙ ОКРУГ, ХАЙФА
МІЖНАРОДНА ШКОЛА ДЮССЕЛЬДОРФА
КРИС - МОЛОДІЖНІ ТАБОРИ, ТАБОРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЗЕЛЕНІ ШКОЛИ
ПРЯШІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ, М ПРЕШОВ
СЕРЕДНЯ ШКОЛА №1 МІСТА МАГДАНЛИ ЛЕБАПСЬКОЇ ОБЛАСТІ

МАТЕРІАЛИ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

«Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі»

12 березня 2021 року

м. Умань

УДК 796 (063)
Ф 50

Головний редактор:
Ящук С. М. – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання

Редакційна колегія:
Осадченко Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Гончар Г. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Семенов А. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Цибульська В. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Рекомендовано до друку
Вченою радою факультету фізичного виховання
(протокол № 7 від 25 березня 2021 р.)

Ф 50 Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали І Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (12 березня 2021 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. – 263 с.

До збірника увійшли матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі», яка відбулася з ініціативи кафедри терії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2021
©Автори статей

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ **11**

Андрощук Олег
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА ТЕСТОМ ЄВРОФІТ **11**

Бадюк Вікторія
ЗДІЙСНЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ І САМООЦІНКИ ЗАГАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ ТА ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНОЇ УСТАНОВКИ **15**

Борисюк Олександр
САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВА СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ **19**

Ващук Сергій, Савчук Сергій
ФОРМУВАННЯ СВІДОМОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **22**

Ігнатович Андрій
ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ **25**

Мазур Оксана
САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ **27**

Медведєв Олексій, Бровко Андрій
ВАЖЛИВІСТЬ САМОКОНТРОЛЮ В ЗАНЯТТІ СПОРТОМ **30**

Мельник Наталія
САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ **32**

Осіпчук Каріна
АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ **36**

Подуфала Ганна
САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДИТИНИ ТА ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ **40**

Сокур Любов
САМОКОНТРОЛЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА СПОРТИВНОГО УСПІХУ **41**
Черній Микола
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ **43**
НАПРЯМ 2. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ **46**
Абрамовський Максим
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ **46**
Аврамчук Софія
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **50**
Блудча Анастасія
ДІТИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ ТА ЇХ ПОТРЕБА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ **52**
Дубчак Олеся
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ШКОЛІ **66**
Каракай Анастасія
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ **68**
Карасєвич Сергій, Карасєвич Марина
РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНЯТ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **72**
Ковальчук Анастасія, Деревенько Дмитро
ВИДОВІ ОЗНАКИ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕАКЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ **77**
Кривуша Марина
ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 1-3 КЛАСІВ **79**

Савонік Василь, Безверхня Галина
ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я **82**

Толмачев Тарас
ОСНОВНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ СТАНОМ ПІДЛІТКІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ **84**

Третяк Наталя
ЗДОРОВ'Я ЯК НАЙВАЖЛИВІШИЙ ЕЛЕМЕНТ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ **86**

Філіпович Костянтин
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ **89**

Ящук Сергій, Ящук Олена
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ІДЕЙ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ **91**

НАПРЯМ 3. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА **101**

Бочкарева Карина, Греева Вера
ПРОФЕССИАНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНЖЕНЕРОВ-ЭКОНОМИСТОВ **101**

Вовк Владислав
ВИБІР ВИДІВ СПОРТУ АБО СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ **103**

Дяченко Петро
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОРГАНІЗАТОРА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **105**

Калиниченко Ольга, Васько Інга
ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ **107**

Кокотєєв Павло
ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ ПОЛІТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДАХ **109**

Король Катерина
ОЗДОРОВЧА І ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА **113**

Макодзьоб Анастасія, Моднов Дмитрій
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА **116**
Маслюк Руслан
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА СПОРТИВНИЇ СЕКЦІЇ (ГУРТКА) **118**
Несен Олена, Ільченко Анастасія
ПРИКЛАДНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ **125**
Семенов Андрій
РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ВИХОВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ **129**
Чабанюк Катерина
ВИКОРИСТАННЯ ІГОР ПРИ НАВЧАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ РУХОВИМ ДІЯМ **137**
Сливка Володимир, Ковальчук Володимир
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВОГО СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ **141**
Федорова Валерія
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА **143**
Фидирко Марина, Волошина Анна
ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ **145**
Хендлер Міла
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ **147**
Швець Назар
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА **149**
НАПРЯМ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ **151**
Баранова Марія, Щукін Михайло
ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **151**

Бейгул Ігор
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ – ЗАПОРУКА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ **154**
Бондаренко Дарія
ЗДОРОВ'Я - ПЕРША Й НАЙВАЖЛИВІША ПОТРЕБА ЛЮДИНИ **158**
Гончар Галина
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ЯК ОДНА ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ **161**
Козловська Світлана
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ **167**
Левченко Анастасія
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **173**
Лісовенко Яна
ФОРМУВАННЯ ДБАЙЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВГО СПОСОБУ ЖИТТЯ **178**
Яковенко Юлія
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ **183**
Корінчак Любов
ЗНАЧЕНННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ВИХОВАННІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я **188**
Маєвський Микола
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ **192**
Мосціпан Валентин
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ШКОЛІ **195**
Осадченко Тетяна
ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **204**

Романовська Тетяна
ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ **209**

Скучинський Андрій
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ **211**

Ритченко Віталій, Шульгіна Анастасія
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ **214**

НАПРЯМ 5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ **216**

Ільченко Сергій
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ **216**

Цимбаліста Анастасія
ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ **218**

Кучерук Дмитро, Драгун Василь, Коляда Олександр
ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ **222**

Нирова Ганна, Коробань Марія, Каракай Анастасія
РОЛЬ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ **231**

Ніженський Юрій
МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ **236**

Роменський Сергій, Капінус Віталій, Мандролько Павло
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ **237**

Скорик Юлія
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ **241**

Таранець Любов
ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ **246**

Ходинецький Іван
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС **249**
Цибульська Вікторія
СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ **251**
Чаплигін Дмитро
ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО СПОРТУ **257**
Шпилько Василь
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ **260**
Шарук Вероніка
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ **262**

1. САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА ТЕСТОМ ЄВРОФІТ

Андрощук Олег
старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Єврофіт - Європейський тест фізичного стану - це набір тестів, створених і затверджених Всесвітньою організацією з охорони здоров'я, який використовується для вимірювання фізичного стану всіх верств населення. Він складається з декількох тестів, які повинні проводитися за строго визначеним протоколу. Кожен тест виявляє певний рівень фізичного стану, пов'язаний з фізичним здоров'ям (Комітет експертів зі спортивних досліджень Єврофіт. Керівництво для проведення тесту Єврофіт. Друге видання, Страсбург, 1993 ;. Єврофіт для дорослих, Оцінка здоров'я, пов'язана з фізичним станом, під редакцію ПеккаОйа і Білла Туксворта. Тампере, Фінляндія, 1995 г.) [1,2, 3]

1. ***Тест «Фламінго»*** (одна спроба за 1 хв) для оцінки загальної рівноваги. Рівновага - компонент фізичного стану, пов'язаний з підтриманням балансу тіла в стані руху і спокою. Функція рівноваги є однією з складних функцій організму (його центральної нервової системи). У реакціях підтримання рівноваги, рефлекторно взаємодіючи, бере участь ряд аналізаторів (зоровий, руховий, шкірний і вестибулярний). Рівновага можна визначити як здатність людини утримувати тіло або окремі його сегменти в заданому (певному) положенні в результаті складної спільної діяльності ряду органів і систем, спрямованої на боротьбу з силами гравітації.

Під час тестування випробовуваний стояв однією ногою на округлої металевої конструкції (підставці), обхопивши іншу ногу рукою. Конструкція має Н-подібну форму. При цьому середня труба довша (40 см), ніж дві крайніх (по 20 см). У діаметрі всі частини мають 5 см. Кількість спроб утримання рівноваги вимірювалося

протягом однієї хвилини. Чим менше спроб, тим краще загальна здатність утримувати рівновагу.

2. ***Тест «Тарілка»*** (сек) для оцінки швидкості руху верхніх кінцівок.

Швидкість - це фізична якість, яке характеризується швидкістю реакції на певний сигнал, швидкістю м'язових скорочень при виконанні рухової дії.

Швидкість визначається здатністю почати (реакція руху), швидко зробити руху (швидкість одного руху) і зробити велику кількість рухів в одиницю часу (швидкість рухів).

Прояв форм швидкості і швидкості рухів залежить від цілого ряду чинників: стану центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату людини; морфологічних особливостей м'язової тканини, її композиції (тобто від співвідношення швидких і повільних волокон); сили м'язів; здатності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений; енергетичних запасів у м'язі (АТФ і КТФ); амплітуди рухів, тобто від ступеня рухливості в суглобах; здатності до координації рухів при швидкісній роботі; біологічного ритму життєдіяльності організму; віку і статі; швидкісних природних здібностей людини.

Тест «Тарілка» використовується для вимірювання швидкості рук. Випробуваному запропонували 25 раз торкнутися кінчиками пальців кіл, розташованих на столі, з максимальною для нього швидкістю. Час в секундах вимірювалося хронометром.

3. ***Тест «Захоплення»*** (кг) для оцінки статичної сили руки. Сила - це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Поняття трактується ще й як здатність проявляти м'язові зусилля певної величини. Фізіологи під силою м'язів мають на увазі їх здатність до максимального напруження.

Тест «Захоплення» використовується для вимірювання статичної сили руки випробуваного, для чого використовувався гідравлічний динамометр. Випробуваному пропонували стиснути динамометр якомога сильніше, утримуючи пристрій під кутом 90 градусів, (сила захоплення вимірювалася в кілограмах).

4. Тест «Стрибок у довжину з місця» (см) для оцінки вибухової сили м'язів ніг. Вибухова сила людини - це його здатність проявити максимальне зусилля за мінімально короткий час. Вона має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають великої

потужності напруження м'язів. Це, в першу чергу, різноманітні стрибки і метання. Велике значення має вибухова сила в нанесенні ефективного удару в боксі, виведення суперника з рівноваги в боротьбі, виконанні уколу з випадом у фехтуванні і т.п.

У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, прояву вибухового скорочення м'язів в основній фазі руху передує механічне їх розтягування. Наприклад, перед метанням списа або гранати спортсмен робить енергійний замах. В даному випадку робочий ефект рухового дії визначається здатністю м'язів до швидкого переключення від поступався до перетинає режиму роботи з використанням пружного потенціалу розтягування для підвищення потужності їх подальшого скорочення. Це специфічна властивість м'язів отримало назву «реактивність м'язів».

Стрибок в довжину з місця використовувався для оцінки вибухової сили м'язів ноги під час стрибка з місця. Записувався кращий результат в сантиметрах після двох спроб.

5. ***Тест «Тягнемося в положенні сидячи»*** використовувався для вимірювання гнучкості нижній частині спини.

У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою і граничної амплітудою. Недостатня рухливість в суглобах може обмежувати прояв сили, бистротиреакції і швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи, і часто призводить до серйозних травм м'язів і зв'язок.

Сам термін «гнучкість» зазвичай використовується для оцінки рухливості ланок тіла. Якщо ж оцінюється амплітуда рухів в окремих суглобах, то прийнято говорити про рухливості в них. В теорії і методиці фізичної культури гнучкість розглядається як властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає межі рухів ланок тіла. Розрізняють дві форми її прояву: активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям; пасивну, характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (наприклад, за допомогою партнера або обтяження та ін.).

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна

гнучкість - гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності. В нашому тесті піддослідним пропонувалося сісти на підлогу з витягнутими ногами, ступні присунені до спеціального боксу з лінійкою і, зігнувшись в нижньому відділі спини, відсунути лінійку якнайдалі, зберігаючи ноги в початковому положенні (випрямленими). Записувався кращий результат в сантиметрах після двох спроб.

6. Тест «Підйом тулуба з положення «лежачи» (кількість разів / 30 сек) для оцінки сили тулуба. Тест використовується для вимірювання сили і витривалості м'язів живота. Випробуваному пропонувалося зробити якомога більше підйомів тулуба протягом 60 секунд. Випробуваний лежав на килимку, ноги зігнуті на 90 градусів, руки зімкнуті в «замку» за головою. Асистент утримував ноги випробуваного в той час, як останній виконував підйоми. Результат - кількість підйомів за 60 секунд.

7. Тест «Човниковий біг» 10х5 метрів (сек) для оцінки рухливості при бігу зі зміною напрямку на короткі дистанції. Тест «Човниковий біг» використовувався для вимірювання рухливості досліджуваних при швидкій зміні положення всього тіла в просторі. Випробуваному пропонувалося пробігти дистанцію в 5 метрів якомога швидше, розвернутися і пробігти таку ж дистанцію в протилежному напрямку, і так 5 разів.Проводили вимірювання фізичної працездатності за запропонованими тестами у 130 студентів Уманського державного педагогічного університету I, II та III курсів (таблиця 1).

Таблиця 1

Рівні показників фізичної працездатності за тестами Єврофіт у студентів різних курсів

Показники	Курс		
	I	II	III
Рівновага, с	9,2±0,4	9,9±0,4	8,6±0,5
Сила, кг	50,4±0,9	52,7±0,9	53,8±1,3
Пресс, раз	33,1±0,6	32,4±0,5	30,4±0,6
Човник, с	19,7±0,4	18,0±0,3	17,5±0,3
Стрибок, см	272,6±56,6	256,4±39,2	236,5±3,0
Гнучкість, см	10,3±1,1	7,4±0,9	7,5±0,9
Тарілка, с	6,3±0,1	6,0±1,2	5,0±0,1

З'ясовано, що гнучкість, результати в стрибку з місця, підйому тулуба зменшувались. Результати у тестах човникового бігу та «тарілка» покращувались зі стажем навчання у університеті.

Отримані дані дозволяють пропонувати використовувати тести Єврофіт для оцінки фізичної працездатності студентів з метою корекції навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.

Список використаних джерел

1. Jürimäe, T., Volbekiene, V., Jürimäe, J., & Tomkinson, G. R. (2007). Changes in Eurofit test performance of Estonian and Lithuanian children and adolescents (1992–2002). In *Pediatric fitness* (Vol. 50, pp. 129-142). Karger Publishers.
2. Tsigilis, N., Douda, H., & Tokmakidis, S. P. (2002). Test-retest reliability of the Eurofit test battery administered to university students. *Perceptual and motor skills*, *95*(3_suppl), 1295-1300.
3. Wyke, S., Bunn, C., Andersen, E., Silva, M. N., Van Nassau, F., McSkimming, P., ... & van der Ploeg, H. P. (2019). The effect of a programme to improve men's sedentary time and physical activity: The European Fans in Training (EuroFIT) randomised controlled trial. PLoS medicine, 16(2), e1002736.

ЗДІЙСНЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ І САМООЦІНКИ ЗАГАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ ТА ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНОЇ УСТАНОВКИ

Бадюк Вікторія
студентка факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін ***Маслюк Р.В.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Самоконтроль спортсмена - це регулярне використання рад простих прийомів для самостійного спостереження у зміні стані здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженню спортсмен має можливість самостійно контролювати тренувальний процес Крім того, самоконтроль має велике виховне і педагогічне значення, залучає

спортсмена до спортивного спостереження і оцінки свого стану до аналізу використаної методики тренування.

Самоконтроль служить важливим додатком до лікарського контролю, але не може його замінити. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу і тренеру в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю — в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров'я спортсмена і його фізичним розвитком. Викладач, тренер і лікар повинні пояснити спортсмену значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивних результатів, рекомендувати користуватися певними методами спостережень, пояснити, як повинні змінюватись ті або інші показники самоспостереження (наприклад сон, пульс, вага) при правильній побудові тренувань і у випадках порушення режиму.

Після пробудження (бажано в один і той час) рекомендується 2-3 хв. полежати у ліжку з розплющеними очима, кілька разів потягнутися, зняти з себе ковдру. Енергійно підвівшись, слід відчинити балконні двері. Якщо ранкова гігієнічна гі-мнастика буде виконуватися у кімнаті, бажано включити магнітофон. Не треба ві-дразу віддавати перевагу гучній, ритмічній мелодії, нехай спершу лунає спокійна, але бадьора музика.

Перед розминкою необхідно провести самооцінку свого загального психофізичного стану та відповідно активізувати свідомість, волю. Доцільність методу самооцінки пояснюється тим, що, по-перше, він загальнодоступний і простий, по-друге, загальний психічний стан є базовим станом людини, який, як показали дослідження, оцінюється інтегрально досить точно за суб'єктивними відчуттями основних функцій життєдіяльності людини - самопочуття, настроєм, працездатністю. При цьому самооцінюється спочатку стан здоров'я (самопочуття), потім настрій, працездатність, після чого визначається рівень загального стану.

Наприклад, своє самопочуття людина оцінила як відмінне, настрій - добрий, працездатність (бажання працювати)- висока. Порівнявши свої дані з умовними балами таблицею, вона виявила у себе бадьорий стан - 7 балів. Такий стан відповідно дозволяє їй провести ранкову гігієнічну гімнастику з новим навантаженням, а протягом дня виявити високу активність у праці або у навчанні. Другий приклад : людина стала на ранкову гігієнічну гімнастику з

небажанням, її загальний стан у балах лише 4 (мінімальний рівень робочого стану). Тому ранкову гігієнічну гімнастику вона повинна провести спокійніше, причому на свіжому повітрі. Перенавантаження неприпустимі, вправи потрібно виконувати повільно, зменшити їх кількість, загартування цього ранку проводити не слід. До робочого дня важливо ставитися серйозно, зусиллям волі заспокоїти себе, зосередитися на головному. При погіршенні стану здоров'я і настрою рекомендується звернутися до лікаря або приділити більше уваги активному відпочинку. Практика показує: ті, хто сумлінно ставиться до ранкової гімнастики, можуть зусиллям волі, активізацією самосвідомості примусити себе почуватися краще. Про це свідчать і середні показники самооцінки загального психічного стану експериментальних груп спортсменів. Якщо середній показник спортсмена до ранкової гігієнічної гімнастики був 6,1 бала, після неї він підвищується до 7,3 бала. Тому в ранкову гігієнічну гімнастику для дівчат необхідно включати вправи на розвиток сили та витривалості. Звичайно, характер вправ, їх кількість і саме силове навантаження повинні бути іншими ніж, наприклад, для юнаків. Силові вправи для дівчат добирають такі, які б стимулювали і розвиток гнучкості, спритності. Юнакам та дівчатам слід запам'ятати основні рекомендації щодо виконання вправ:

1. Кожна вправа починається з певного вихідного положення, яке треба знати та правильно застосовувати. Вихідне положення - це фундамент вправи.

2. Кожна вправа виконується не більше 12 - 16 разів; спочатку повільно потім у середньому та швидкому темпі. Після 2-3 вправ слід розслабитися, відновити глибоке та рівне дихання.

3. У кожній вправі є фаза розслаблення та вдиху, напруження та видиху. Виконання вправ без урахування цих фаз (стихійно дає негативний ефект (наприклад, розвивається гіпоксія).

4. Кожна вправа ефективна, якщо вона виконується технічно правильно, зібрано, зосереджено, з оптимальною амплітудою руху.

5. Виконуючи вправи ранкової гігієнічної гімнастики в цілому, не слід забувати про обережність (заходи безпеки).

Заключну частину ранкової гігієнічної гімнастики доцільно закінчувати вправою у повільній ходьбі з глибоким диханням; варіант ранкової гігієнічної гімнастики, який включає вправи для загальної фізичної підготовки та розвитку сили, швидкості, краще закінчувати

бігом підтюпцем або на місці з наступним переходом на крок з високим підніманням колін.

Заключна частина зарядки закінчується самооцінкою свого загального психічного стану, вимірюванням показників частоти серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС після заключної частини повинна бути адекватна вихідній - до ранкової гігієнічної гімнастики. У декого ЧСС може перевищувати вихідну на 6-8 за 1 хв., що теж вважається нормальним.

Головний елемент заключної частини – психом'язове тренування та формування мобілізаційної готовності до інтенсивної трудової діяльності. Найбільшого значення тут надавати мобілізуючим словесним формулам, які впливають на свідомість, підвищення психофізичного стану людини. Кожен у залежності від загального психічного стану та життєвих ситуацій може сам скласти формули мобілізації. Наводимо орієнтовний варіант:

1) в усіх м'язах зникає відчуття важкості та розслаблення;
2) усі м'язи легкі, пружні, сильні;
3) людина стає більш бадьорою;
4) дивиться напружено, гранично зосереджується;
5) приємно схвильована, повна енергії;
6) повністю мобілізований, готовий діяти і виконувати завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеев А. Культуры не противостоят // Общественные науки и современность.- 1991.- № 1.- С.56-60.

2. Гофман А.Б. Дилеммы подлинные и мнимые, или о культуре массовой и немассовой // Социс.- 1990.- №8.- С.106-111.

3. Просандеєва Л. Масова культура в контексті соціальної культури // Вісник Книжкової палати.- 2003.- № 4.- С.38-41.

4. Шапко В. Феномен актуальной культуры // Социс.- 1997.- № 10. - С.93-104. 5. Філософія, Надольний І. Ф., Львів, „Новий світ" , 2003р

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВА СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Борисюк Олександр
студент 52 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Осадченко Т. М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження школяра, який займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою, самоконтроль необхідний.

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини [3].

У процесі регулярних занять фізичними вправами, спортом, як правило, відбувається збільшення розмірів серця, причому різні форми рухової активності мають і різні можливості щодо вдосконалення серця.

Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов`язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі і з достатньою інтенсивністю.

Важливо пояснити спортсменам, що при відхиленні в показниках, виявлених під час самоконтролю, необхідно порадитись із лікарем і викладачем або тренером, перед тим як приймати рішення. У процесі занять фізичними вправами необхідно постійно проводити облік виконаних навантажень і контроль за станом організму. Результати самоконтролю записують в спеціальний щоденник, який зобов'язаний вести кожний студент.

У щоденнику можна побачити залежність змін у стані здоров'я спортсмена від характеру тренувань. Працездатність залежить від загального стану організму. Студент повинен навчитись критично аналізувати її суб'єктивну оцінку. Відомо, що самопочуття не завжди відображає дійсний фізичний стан організму. При емоційному збудженні воно може бути досить хорошим, навіть якщо в організмі вже є негативні зміни. І навпаки принезважаючи на добрий гнічений настрій може бути причиною поганої працездатності, стану здоров'я.

Завдання самоконтролю:

- придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки;
- ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю;
- розширити знання про фізичний розвиток;
- визначити рівень фізичного розвитку, тренованості і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Щоб самоконтроль був ефективним, необхідно мати уявлення про енергетичні витрати організму при нервово-психічних і м'язових напругах, що виникають при виконанні навчальної діяльності в поєднанні із систематичним навантаженням, важливо знати тимчасові інтервали відпочинку і відновлення розумової та фізичної працездатності, а також прийоми, засоби і методи, за допомогою яких можна ефективніше відновлювати функціональні можливості організму.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами [2].

У щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників).

Поняття самостійної діяльності в педагогічних джерелах нерідко ототожнюється з поняттям «самостійна робота», оскільки трактується в контексті педагогічного процесу навчального закладу або іншої, регламентованої форми роботи (наприклад, ранкова гімнастика і спеціальна розминка) [4, 62].

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів та співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини.

Самостійні заняття — це форми занять фізичним вихованням, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, вдосконаленню своїх загальнофізичних і спортивних можливостей. Самостійні заняття, у свою чергу, поділяються на ранкову гімнастику; активний відпочинок протягом навчального дня; навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту; загартувальні процедури і заходи; оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи.

Займаючись самостійно фізичною культурою, необхідно дотримуватись наступних правил:

1. Заняття повинні носити оздоровчу, розвиваючу і виховну спрямованість.
2. У процесі занять необхідно здійснювати самоконтроль і лікарський контроль над станом свого організму, своєї фізичної підготовленості і строго дотримуватись правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [4].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль дозволяє більш точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренованості.

Висновки. Регулярні заняття фізичними вправами не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але й підвищують

працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття не можна проводити без лікарського контролю та самоконтролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с.

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ващук Сергій, Савчук Сергій
Луцький національний технічний університет
м. Луцьк, Україна

Відповідно до Конституції Україна є правовою, демократичною державою, в якій на першому місці людина з її правами та обов'язками. Провідне місце у вихованні всебічно розвиненої особистості відіграє освіта. Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)», Національна програма «Діти України», Закон України «Про охорону дитинства» визначають пріоритетним завданням повноцінний фізичний розвиток дітей і молоді, що є необхідною складовою формування особистості людини.

Практичний досвід доводить, що фізичне виховання, фізичний розвиток особистості на сучасному етапі утвердження демократичного суспільства потребують особливої уваги з боку всіх соціальних інституцій –- сім'ї, школи, громадських організацій тощо.

Усе це змістило акценти у виховній галузі, в результаті чого проблеми фізичного виховання віддалилися на останній план, послаблено вплив на формування свідомої дисципліни підлітків.

Не викликає сумнівів, що проблема виховання свідомої дисципліни учнів підліткового віку є актуальною і потребує наукових досліджень. Вона завжди була в центрі уваги вчених, педагогів, психологів, широкої педагогічної громадськості. Теоретичні й педагогічні аспекти фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл досліджували В. Глухов, М. Зубалій, М. Козленко, В. Новосельский, О. Федорович та ін.

Аналіз зарубіжної літератури, що стосується проблеми виховання учнів, в тому числі підліткового віку (Я.Коменського, Ж.-Ж. Руссо, Й.Песталоцці, А.Дістервег), російських та українських педагогів, зокрема В.Корельського, К.Ушинського, А.Макаренка, В.Сухомлинського, П.Лесгафта дав можливість переконатись, що в педагогічній літературі не достатньо досліджена проблема виховання свідомої дисципліни засобами фізичної культури. Наукові дослідження засвідчують, що протягом століть склались різні прийоми виховання дисциплінованості: фізичне покарання, погрози і заборони, вільне виховання, постійна зайнятість, у процесі праці, приклад сім'ї, народні традиції, заохочення і покарання, почуття честі і обов'язку, фізична культура і спорт.

Вчені розрізняють досить велику кількість різних порушень, які спричиняють недисциплінованість школярів та розподілити їх на три групи: соціальні, побутові, особистісні.

В результаті досліджень доведено, що ефективними формами роботи у процесі формування свідомої дисципліни підлітків є уроки фізичної культури, фізкультурно-спортивні свята, спортивні змагання, групи загальної фізичної підготовки і спортивні секції, дні здоров'я, туристичні походи, виконання домашніх завдань [1]. До ефективних методів і прийомів організації цього процесу віднесено – методи попередження негативної поведінки; методи руйнування негативного типу характеру; методи перебудови мотиваційної сфери і самосвідомості (метод осмислення своїх позитивних якостей та недоліків, переорієнтація самосвідомості, переконання, прогнозування наслідків протиправної поведінки, оцінка); методи перебудови життєвого досвіду (перевиховання, переключення, регламентація способу життя). Обґрунтовано, що ефективними

засобами формування свідомої дисципліни у підлітків виступають фізичні вправи, рухливі та народні ігри; використання художніх та фольклорних матеріалів на фізкультурно-спортивну тематику; оформлення наочності [3].

Важливою умовою вирішення проблеми подолання недисциплінованості підлітків є виховання потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Досвід вивчення системи роботи учителів фізичного виховання показав, що виправдовують себе такі нетрадиційні форми роботи, як: спортивні змагання, у яких беруть участь учні, схильні до правопорушень; спостереження за спортивними змаганнями, які відбуваються на рівні міста, району, області, з наступним обговоренням; участь у роботі гуртків і позашкільних спортивних установ; виконання вправ, заданих на домашнє завдання; оформлення стендів про спортивні досягнення з коментуванням [2].

Таким чином, аналіз отриманих даних підтвердив, що більшість підлітків мають високий, вищий від середнього і середній рівень інтересу до фізичного виховання, проте деякі школярі мають низький і нижчий від середнього інтерес до фізичної культури. В ході педагогічного спостереження було виявлено, що учні стали більш відкритими та щирими, емоційно стійкими, впевненими в собі, краще контролюють свої емоції і поведінку. Кількість порушень дисципліни значно зменшилась.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю.В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи: дис. докт. пед. наук: 13.00.02. – Київ, 2013. – 505 с.
2. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: дис. канд. пед. наук. – Кр. Ріг, 2002. – С. 34-35.
3. Федорович Олег Васильович. Формування свідомої дисципліни учнів 4-6-х класів в процесі фізичного виховання: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. - Т., 2005.

ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Ігнатович Андрій
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ***Савчук С.А.***
Луцький національний технічний університет
м. Луцьк, Україна

Шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. Тому не випадково різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків розглядаються в роботах багатьох авторів [1]. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили свої дослідження О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Б.М. Шиян; диференційованому фізичному вихованню – Т.В. Гнітецька, Н.В. Москаленко, В.В. Веселова та інші; самостійним заняттям учнів – А.Г. Сухарев, С.М.Козацька, Д.Р. Хайбулліна.

Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності дітей шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами [3].

Аналіз літератури з проблеми дослідження показав, що основним завданням системи фізичного виховання в Україні є зміцнення здоров'я населення і, насамперед, дітей. На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту при заняттях фізичною культурою у шкільному віці [2].

Нами також досліджувалось питання впливу рухової активності на організм учня, що розвивається. Він полягає у створенні

енергетичної основи для зростання та розвитку, діяльності морфо-функціональних систем, а також у стимулюючій дії на формування психічних функцій. Ці положення у сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.

Один із резервів удосконалення рухового режиму – розробка наступності всіх форм фізичного виховання. При цьому позаурочний час може бути використано для закріплення набутих на уроці фізичної культури рухів, знань, умінь та навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, у свою чергу, полегшує засвоєння техніки нових рухів.

Нами доведена важливість самостійних занять фізичними вправами учнями основної школи. Цінність цих занять в тому, що вони позитивно впливають на фізичний стан учнів і дають можливість збільшити рівень рухової активності протягом дня, не вимагаючи особливих умов та дорогого обладнання.

Результати наукових досліджень підтвердили, що діти середнього шкільного віку мають фізичне здоров'я переважно від низького до середнього рівня; ефективним засобом поліпшення фізичного стану є виконання фізичних вправ, що значною мірою впливають на стан здоров'я.

Аналіз результатів дослідження добової рухової активності хлопчиків і дівчат показав, що відбулося зменшення кількості часу, який діти витрачали на базовий, сидячий та середній рівень рухової активності. Водночас відбулося збільшення часу, що витрачався на високому рівні рухової активності протягом дня (3,7%). За даними хронометражу діяльності школярі самостійно займались фізичними вправами в середньому 20-30 хвилин на день. Також діти стали віддавати перевагу рухливим іграм на прогулянках.

Список використаних джерел

1. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №4. – С. 12-13.
2. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурчно-оздоровчої роботи // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №11. – С. 21-22.
3. Шалар О.Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою // Фізична культура в школі. – 2003. - №2. – С. 14-15.

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Мазур Оксана
студентка 52 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Осадченко Т. М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Анотація. Наведений у методичних рекомендаціях матеріал дає змогу розширити коло знань стосовно самоконтролю, який необхідно використовувати для регулярних спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовкою

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку. Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання. ..[4]

Самоконтроль – це регулярне використання простих прийомів для самостійного спостереження у зміні стану здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Завдяки самоспостереженню студенти мають можливість самостійно контролювати навчальний процес. Крім того, самоконтроль має

велике виховне і педагогічне значення, залучає студентів до оцінки свого стану та аналізу використаної методики навчання.

Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я. Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруги організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, запаморочення у стані спокою, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця та ін.. ..[3]

Завдання самоконтролю:

- розширити знання про фізичний розвиток;
- придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки;
- ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю;
- визначити рівень фізичного розвитку, тренованості і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Щоб самоконтроль був ефективним, необхідно мати уявлення про енергетичні витрати організму при нервово-психічних і м'язових напругах, що виникають при виконанні навчальної діяльності в поєднанні із систематичним навантаженням, важливо знати тимчасові інтервали відпочинку і відновлення розумової та фізичної працездатності, а також прийоми, засоби і методи, за допомогою яких можна ефективніше відновлювати функціональні можливості організму. .[2]

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами

У щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників).

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування

величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. У графі щоденника самоконтролю «Зміст тренування і як воно переноситься» в дуже короткій формі викладається суть заняття, так як ці дані в комплексі з іншими показниками значно полегшують пояснення тих чи інших відхилень. У цій графі зазначається тривалість основних частин тренувального заняття. При цьому вказується, як спортсмен переніс тренування: добре, задовільно, важко.

Важливо привчати себе до самостійних занять, починаючи з раннього віку, щоб ви вже вміли виконувати вправи не тільки повторюючи за викладачем, а й самостійно засвоювати різні рухові дії, самостійно тренуватися, загартовувати свій організм. Необхідні для цього знання і навики вчитель надає в процесі уроків фізичної культури..[1]

Займаючись самостійно фізичною культурою, необхідно дотримуватись наступних правил:

1. Заняття повинні носити оздоровчу, розвиваючу і виховну спрямованість.
2. У процесі занять необхідно здійснювати самоконтроль і лікарський контроль над станом свого організму, своєї фізичної підготовленості і строго дотримуватись правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.

Можна сказати ,шо регулярні заняття фізичними вправами не тільки поліпшують здоров’я і функціональний стан, але й підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам’ятати, що самостійні заняття не можна проводити без лікарського контролю та самоконтролю.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984.

4. Ильинич В.І. Студентський спорт і життя: Учеб. посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ "Аспект Пресс", 1995.

ВАЖЛИВІСТЬ САМОКОНТРОЛЮ В ЗАНЯТТІ СПОРТОМ

Бровко Андрій
Студент 2-го курсу
Кафедра системного програмного забезпечення
Одеський національний університет України
м. Одеса, Україна
Медведєв Олексій
Асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Одеський національний університет України
м. Одеса, Україна

Самоконтроль – найголовніше для людей, що займаються спортом.

Спорт покращує не тільки фізичну підготовку людини, її фізичні дані, але й розвиває її всебічно. Заняття спортом та фізичною культурою дисциплінує, впливає на характер людини, її вольові якості та стійкість до життєвих проблем, формує особистість.

Що таке самоконтроль? Це спостереження за своїм здоров'ям, фізичним станом. Це «прислуховування» до свого тіла, аналіз відчуттів і стану організму. Спостереження за своїм тілом та успіхами можуть бути об'єктивними та суб'єктивними. Об'єктивні показники – це антропометричні дані, результати вправ, силові показники окремих груп м'язів. До суб'єктивних відносяться самопочуття людини, її настрій після виконання вправ, наявність втоми, вплив занять на апетит та сон спортсмену. Для покращення успіхів самоконтролю слід вести щоденник. Там можна фіксувати як обсяг вправ, кількість навантажень, зміни у власному тілі, так і відношення людини до кожного виду вправ, її самопочуття чи проблеми з виконанням.

Проте для того, щоб правильно оцінити результати заняття, потрібно знати, якими вони мають бути. Самопочуття в кінці вправ має бути бадьорим, настрій – не погіршеним. Слід уникати перевтоми, відчуття головного болю та розбитості також кажуть про неправильність виконання вправ. Якщо самостійно не вдається уникнути цих ефектів, людині варто звернутися до фахівців. При сильних погіршеннях апетиту, сну, загального самопочуття, треба звернутися до лікаря та припинити заняття на деякий час.

Ведення щоденника допомагає слідкувати за ефективністю занять, більш правильно планувати інтенсивність навантажень та комбінувати вправи.

Також до самоконтролю відноситься не тільки буквальне контролювання занять спортом, але й психологічний аспект фізичної культури. Адже це й контролювання власних емоцій, поведінки. Важливою є воля людини, її психічна саморегуляція. Спортсмен має завжди змушувати себе робити вправи, не пропускати заняття, не відпочивати занадто довго. В той самий час не можна займатися надто часто, різко звеличувати навантаження, навіть якщо людина вважає, що зможе з легкістю робити більше вправ.

Отже, самоконтроль – це найголовніша складова занять фізичною культурою, він включає в себе як стеження за об’єктивними і суб’єктивними показниками, так і вироблення власної волі.

Список використаних джерел

1.Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984.

2.Ильинич В.І. Студентський спорт і життя: Учеб. посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ «Аспект Пресс», 1995.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Мельник Наталя
викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Анотація: *У даній статті розглянуто самоконтроль, як один з найважливіших показників стану людини при фізичних навантаженнях. Ефективність занять фізичними вправами і спортом, визначається адекватністю фізичних навантажень індивідуальним особливостям і функціональним можливостям тих хто займається.*

Заняття спортом – це діяльність людей, яка є одним із сильних засобів оздоровлення. Правильна організація тренувального процесу дозволяє поліпшити фізичний розвиток, підвищити працездатність і активізувати функціонування всіх систем організму. Але засоби фізичної культури потрібно використовувати, враховуючи контроль та послідовність.

Кожна людина може контролювати свої навантаження на тренуваннях або в повсякденному житті завдяки спостереженню та аналізу тренувань. Завдяки цьому ви можете самі приймати рішення щодо побудови наступних занять. Одним словом самоконтроль – це регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я і фізичним розвитком і їх змінами під впливом заняття фізичною культурою і спортом. Але потрібно пам'ятати, що самоконтроль не може замінити лікарського контролю, який потрібно проходити два рази в рік.

Лікарський контроль у навчально-тренувальному процесі спрямований на аналіз стану здоров'я того хто займається, рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку. За допомогою нього можна своєчасно виявити відхилення стану здоров'я людини, а також підібрати фізичні навантаження без шкоди для здоров'я.

Лікарський контроль у ВНЗ проводиться в наступних формах:

-регулярні медичні обстеження і контроль тих, що займаються фізичними вправами і спортом;

-лікарсько-педагогічні спостереження за тими, що займаються під час занять і змагань;

- санітарно-гігієнічний контроль за місцями, умовами занять і змагань;
- санітарно-просвітницька робота, пропаганда фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- профілактика спортивного травматизму та захворювань;
- проведення комплексних і відновних заходів[5, с. 5-6].

Дані самоконтролю, що регулярно проводиться, допомагають також тренерові і лікареві аналізувати методику тренування, що проводиться, зрушення в стані здоров'я і функціональному стані організму. Тому тренер, викладач і лікар повинні прищеплювати спортсменові навички проведення самоконтролю, роз'яснювати значення і необхідність регулярного самоконтролю для правильного здійснення тренувального процесу і поліпшення спортивних результатів[1].

Самоконтроль потрібно проводити регулярно, кожен день, як під час тренування так і під час відпочинку і в вихідні дні. Спортсмен сам проводить облік даних, які записує в щоденник-тренувань. На початку тренер допомагає спортсменові вести щоденник самоконтролю а надалі періодично перевіряє стан спортсмена і правильне ведення щоденника.

Показники самоконтролю діляться на об'єктичні та суб'єктивні ознаки.

Перший підрахунок ЧСС проводиться вранці, не встаючи з ліжка. Упроцесі розвитку тренованості відбувається закономірне зменшення ЧСС із 65-75 до 48-56 уд/хв. Якщо виникнуть значні (більше 8-10) і стійкі відхтлення, або якщо показники день у день будуть різко змінюватися, то необхідно проконсультуватися з лікарем. Потрібно також контролювати ЧСС у процесі занять. У добре тренованих людей навіть після дуже великих і інтенсивних навантажень ЧСС звичайно не перевищує 180-200 уд/хв. Повторення серій вправ швидкісно-силової спрямованості (крім роботи на силову витривалість «до відмови») звичайно виконується при зниженні ЧСС до 120-130 уд/хв, а тривалість відновлення пульсу служить важливим показником функціонального стану організму[2].

Самопочуття – один з найважливіших показників впливу фізичних навантажень на організм людини. При регулярних і правильних тренуваннях самопочуття у спортсмена зазвичай дуже хороше. Він відчуває себе життєрадісним, бадьорим, має велике

бажання тренуватися і розвиватися, у нього висока працездатність. Самопочуття відображає стан і працездатність усього організму людини. Самопочуття як показник фізичного стану потрібно оцінювати з урахуванням настрою спортсмена. При веденні щоденника самоконтролю існує загальна оцінка працездатності: хороше, задовільне і погане.

Якщо з'явилися незвичайні відчуття необхідно відзначити їх характер, місце знаходження та можливу причину.

Під час сну людина відновлює свої сили і особливо функцію центральної нервової системи. Щонайменші відхилення в стані здоров'я, що ще не проявляються іншими симптомами, відразу ж позначаються на сні. Нормальним вважається сон, що настає швидко після того, як людина лягла спати, досить міцний, протікаючий без сновидінь і такий, що дає уранці почуття бадьорості і відпочинку. Поганий сон характеризується тривалим періодом засипання або раннім пробудженням серед ночі. Після такого сну немає відчуття бадьорості, свіжості. Фізична робота і нормальний режим сприяють поліпшенню сну. У щоденнику самоконтролю фіксується тривалість сну, його якість, порушення, засипання, пробудження, безсоння, сновидіння, переривчастий або неспокійний сон[3, с. 23].

Апетит - дуже тонкий показник стану організму. Перевантаження на тренуванні, погіршення здоров'я, недосипання і інші чинники відбиваються на апетиті. Посилена витрата енергії, що викликається діяльністю людського організму, зокрема зайняттям фізкультурою, посилює апетит, що відбиває збільшення потреби організму в енергії. У щоденнику самоконтролю відбивається хороший, нормальний, знижений, підвищений апетит або його відсутність. У щоденнику відзначаються і характеристики функції шлунково-кишкового тракту. При цьому звертається увага на регулярність стільця, міру оформленої калу, схильність до замків або проносів і так далі. Бажання тренуватися і брати участь в змаганнях характерно для здорових і особливо молодих людей, яким фізичні вправи, за образним виразом И.П. Павлова, приносять "м'язову радість". Якщо спортсмен не випробовує бажання тренуватися і брати участь в змаганнях, то це очевидна ознака перевтоми, що настала, або початкової фази перетренованої. Бажання займатися спортом відзначається словами "велике", "є", "немає"[4].

Працездатність залежить від загального стану організму, настрою та ступеня відновлення вд попереднього фізичного навантаження. Не бажання тренуватися може виникнути на фоні перетренованості.

Самоконтроль важливий не тільки для спортсменів а й для звичайних людей, які займаються фізичними вправами: біг, баскетбол, волейбол, відвідування тренажерного залу та ін.

Сестиматичні спостереження за своїм організмом допоможуть краще зрозуміти відчуття, які виникають у процесі виконання фізичних вправ і зможуть допомогти самостійно спланувати тренування. Тому потрібно бути уважним до відчуттів і не ігнорувати прохання організму про допомогу.

Список використаних джерел

1. https://studopedia.com.ua/1_403115_metodi-doslidzhen-vzhivani-v-likarskomu-kontroli.html
2. http://sc-oberig.kiev.ua/index.php/sportivnaya-meditsina/123-samokontrol-u-protsesi-trenuvannya
3. Синців А.В. Самоконтроль фізкультурника. - М., 1987. с.- 23
4. https://studopedia.com.ua/1_403115_metodi-doslidzhen-vzhivani-v-likarskomu-kontroli.html
5. Гладощук О.Г., Тонконог В.М., Шишкіна О.М. Методичні рекомендації для самостійних та практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Самоконтроль студентів, які займаються фізичними вправами та спортом» для студентів усіх спеціальностей. - Дніпродзержинськ, В: ДДТУ. 2012. С. 5-6.

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ

Осіпчук Каріна
студентка факультету управління закладами культури
Університету ім. Адама Міцкевича
(Республіка Польща, м. Познань)

Анотація. Стаття присвячена проблемі визначення самоконтролю та його впливу під час занять фізичними вправами.

Серед яких особливу увагу приділено веденню «Щоденника» у процесі фізичного самовдосконалення студентів.

Ключові слова: *самоконтроль, фізичні вправи, фізична культура, здоров'я, фізичний розвиток, щоденник самоконтролю.*

Недостатня рухова активність студентів призводить до того, що багато з них мають слабку фізичну підготовленість, що не може не позначитися на їх трудовій діяльності в майбутньому. У цих випадках виникає необхідність у пошуку додаткових резервів збільшення їх рухового режиму як для ліквідації відставання у виконанні фізичних вправ, так і для вдосконалення їх з метою досягнення високих спортивних результатів. Таким резервом є самостійні заняття студентів фізичними вправами, що організовуються у позааудиторний час. Вони, на думку С. Александрова, можуть проходити як за особистою ініціативою, так і за порадою викладача фізичної культури або тренера [1, 108].

Фізична культура особистості, як вважають М. Віленський, А. Зайцев, В. Ільїнич, проявляє себе в здатності до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», на предмет і процес професійної праці, а також на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності [2, 17].

Поняття самостійної діяльності в педагогічних джерелах нерідко ототожнюється з поняттям «самостійна робота», оскільки трактується в контексті педагогічного процесу навчального закладу або іншої, регламентованої форми роботи (наприклад, ранкова гімнастика і спеціальна розминка) [4, 62].

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів та співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Самостійні заняття — це форми занять фізичним вихованням, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, вдосконаленню своїх загальнофізичних і спортивних можливостей. Самостійні заняття, у свою чергу, поділяються на

ранкову гімнастику; активний відпочинок протягом навчального дня; навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту; загартувальні процедури і заходи; оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи [6. 76].

Велике практичне значення для тих хто займається фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних і змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки і т.д.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми і втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани [3].

З професійної точки зору визначають, що самоконтроль - це регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я та фізичним розвитком і їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль дозволяє спортсменові оцінювати ефективність тренування, стежити за станом свого здоров'я, виконувати правила особистої гігієни, загальний і спортивний режим і т.д.

Розрізняють наступні завдання самоконтролю:

- Розширити знання про фізичний розвиток.
- Придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки.
- Ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю.
- Визначити рівень фізичного розвитку, тренованості і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом. [5].

Щоб самоконтроль був ефективним, необхідно мати уявлення про енергетичні витрати організму при нервово-психічних і м'язових напругах, що виникають при виконанні навчальної діяльності в

поєднанні із систематичним навантаженням, важливо знати тимчасові інтервали відпочинку і відновлення розумової та фізичної працездатності, а також прийоми, засоби і методи, за допомогою яких можна ефективніше відновлювати функціональні можливості організму.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами [7. 58].

В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті.

Самоконтроль, для тих, хто займається фізичними вправами, дозволяє більш точно оцінити фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і перетренування.

Таким чином, можна зробити висновок, що активізація процесу фізичного контролю, як лікарського, так і індивідуального, необхідна для найбільшої ефективності занять фізичною культурою, а також досягнення високих спортивних результатів. Одним з ефективних інструментів самоконтролю вважаємо ведення щоденника. Освоєння студентами знань і умінь з оволодіння методами самоконтролю, зіставлення реальних результатів тестування нормативними або бажаними стимулюють процес самовдосконалення і відстежують динаміку його результатів під час навчання.

Список використаних джерел

1. Александров С. А., Сак Ю. В., Александров В. А. Самостоятельные формы занятий физической культурой и самовоспитание студентов. *Физическая культура в системе образования:* науч.-практ. конф.: сб. ст. (Красноярск, 2001 г.). Красноярск: Издат-во КГТУ, 2001. С. 108–110.

2. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. и др. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва:

Гардарики, 2000. 385 с.
3. Готовцев П. І., Дубровський В. І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. М.: Фізкультура і спорт, 1984. 243 с.
4. Зиновьев В. А. Формирование готовности старшеклассников к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в целостном педагогическом процессе общеобразовательной школы: дисс. … канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2006. 186 с.
5. Ільїнич В. І. Студентський спорт і життя: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. М.: АТ Аспект Пресс, 1995.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, – К.: Центр учбової літератури, – 2008. — 504 с.
7. Пучко Л. Г. Биолокация для всех. *Система самодиагностики и самоисцеления человека*: науч-практ. рук. Шарк, 1996. С. 149–151.

САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДИТИНИ ТА ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ

Подуфала Ганна
науковий керівник: викладач кафедри спортивних дисциплін
Таранець Л.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань , Україна

Анотація. У статті викладено інформацію про самоконтроль та його вплив на заняття фізичними вправами. А також пояснення важливості самоконтролю, його мета та завдання в розвитку дитини та дорослої людини.

Самоконтроль займає не останнє місце у фізичному вихованні. Завдяки фізичному розвитку, дає можливість запобігати втомі та хворобам, а також своєчасно помічати та аналізувати негативні зміни в організмі.

Самоконтроль — це систематичний незалежний нагляд за школярем, який займається фізичними вправами та спортом після змін у стані здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. При самостійному зайнятті оздоровлення при бігу, вправами з обтяженням, легкою атлетичною гімнастикою необхідна витримка.

Суб'єктивні та об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень використовуються як показники самоконтролю Показники самодисципліни, такі як самопочуття, настрій, дискомфорт, апетит, належати до суб'єктивного та частоти серцевих скорочень (ЧС), маси тіла, довжини тіла, функції шлунково-кишкового тракту, потовиділення, життєвої місткості, сили , динаміка розвитку рухових навичок, спортивні результати — до суб'єктивних. Контролювати стан організму можна за зовнішніми та внутрішніми ознаками. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації й ритму подиху. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів. Окрім самоконтролю, контроль забезпечують батьки, обов'язок яких — активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні вправи. Батьки повинні спостерігати за тим, щоб вони виконували домашні завдання з фізичної підготовки щодня, у потрібній кількості та з достатньою інтенсивністю. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень тобто пульсом, артеріальним тиском, подихом, життєвою місткістю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Ефективність масових, групових та індивідуальних форм виховання зростає за умови, що вони приведені у певну систему, пов'язані між собою і доповнюють одна одну.[1]

Форми самостійних фізичних вправ та спорту визначаються їх ланцюгом та завданнями. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.[2]

Висновок: Регулярні фізичні вправи призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично контролювати стан здоров'я. Витримка допомагає фіксувати зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігти розвитку втоми та хворобливого стану, щоб вчасно помітити та проаналізувати їх.

Список використаних джерел

1. http://myhailiuchka-school.km.sch.in.ua
2. https://ua-referat.com

САМОКОНТРОЛЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА СПОРТИВНОГО УСПІХУ

Сокур Любов
студентка 52 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Осадченко Т. М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Одне з важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Все нові і нові дослідження підтверджують, що якщо ми знайдемо спосіб покращити свій самоконтроль, наше життя стане набагато кращим – ми вживатимемо більш корисну їжу, будемо займатися спортом, зможемо опиратися тязі до зайвих витрат, вживання алкоголю або іншим шкідливим звичкам. Ми зможемо досягти наших цілей набагато легше. Успіх більше не буде далеким міражем. [2].

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм учнів лише за умови правильної методики їх проведення, і самоконтролю. Тому саме самоконтроль може допомогти людині, самостійно займається фізичними вправами, убезпечитися від небажаних відхилень у стані здоров'я і в разі спостереження перших негативних симптомів звернутися до фахівців за консультацією та допомогою. Найбільш зручна форма фіксації результатів самоконтролю - це ведення особистого щоденника контролю фізичного стану. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять різними тренувальними засобами, оптимально планувати величину та інтенсивність навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку. Для цього в щоденнику повинні бути відображені суб'єктивні й об'єктивні показники стану

людини, а також обсяги і якість виконуваної їм фізичного навантаження.[3].

До **суб'єктивним характеристикам** можна віднести оцінку свого самопочуття, сну, апетиту, настрою. Після правильно організованих і методично грамотно виконаних оздоровчих фізичних навантажень людина не повинна відчувати головний біль, бути надто млявою, розбитою, а відчуття втоми повинно приносити почуття задоволення від виконаної роботи. При відчуттях психологічного і фізичного дискомфорту в процесі або після закінчення заняття слід звернутися за консультацією до фахівців. Це можуть бути і професійні тренери в обраному виді спорту, і спортивні лікарі, дільничні терапевти. Як правило, систематичні помірні фізичні навантаження дають людині заряд позитивної енергії, що супроводжується відчуттям ейфорії, налаштованості на майбутні заняття, а денний і нічний сон характеризується швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після пробудження.

Об'єктивні показники - доступні в домашніх умовах функціональні показники серцево-судинної системи (ЧСС, артеріальний тиск, частота дихання), можливі антропометричні зміни (вага, обсяги різних частин тіла), результати самостійного проведення контрольних тестів і випробувань фізичної підготовленості.[1].

Правила проведення самостійних занять фізичними вправами:

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуєте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначите рівень фізичної підготовленості.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна).

3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримувати гігієнічні умови, режим для правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренованості і адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, тому, що великі перерви (4 – 5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може привести до перенавантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.[4].

Список використаних джерел

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Дехтяр В. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – 207 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Черній Микола
інструктор КРИС - молодіжного табору, табору для дітей
(Республіка Польща, м. Варшава)

Анотація. У статті розглянуто інтерактивні форми навчання у процесі занять фізичним вихованням, доведено суть інтерактивних методик у навчально-виховному процесі та розглянуто ефективність

провадження даних методів у процес навчання та фізичного розвитку.

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення [1].

Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки під час постійної, активної взаємодії всіх його учасників. Це взаємодія процесів навчання, взаємонавчання (колективного, групового, навчання у співпраці), де учень і вчитель виступають рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які розуміють, що відбувається і що вони роблять. Треба зазначити, що інтерактивні технології найбільш відповідають принципам особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми. В процесі застосування інтерактивних технологій, як правило, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Тому інтерактивні технології є найбільш сприятливими щодо формування в учнів життєво актуальних умінь і навичок, вироблення особистих цінностей, створення атмосфери співробітництва, творчої взаємодії в процесі різних форм навчання. Інтерактивні технології забезпечують глибину вивчення змісту навчальної програми.

Практикою доведено, що інтерактивні технології навчають дітей вчитися. Педагог при інтерактивному навчанні виступає як організатор освітнього процесу. Головними в процесі інтерактивного навчання є взаємодія та співпраця учнів і учителя, коли позитивних результатів навчання можна досягти лише взаємними зусиллями його суб'єктів. Учні беруть на себе взаємну відповідальність за результати навчання. Вони розуміють суть поставленого завдання і зацікавлені в його успішному виконані. При застосуванні інтерактивних методів змінюється роль учнів. Їхня активність збільшується над активністю учителя, завдання якого створити умови для ініціативної учнівської роботи. Мотивації учнів до навчання стають внутрішніми, стають інтересом самого учня. Крім того, суттєво підвищується роль

особистості педагога, його авторитету. Учитель більше розкривається перед учнями, виступає як лідер, організатор [2].

Застосування інтерактивних методів сприяє реалізації мети співробітництва тих, хто навчає, і тих хто навчається, вчить їх конструктивній взаємодії, сприяє оздоровленню психологічного клімату на уроці, створює комфортну атмосферу. Основною одиницею класно-урочної форми навчання є урок. Кожний урок будується за певною структурою і передбачає організацію навчання за різними моделями[3]. Застосування інтерактивних методів навчання учнів на уроках з фізичного виховання потребує певної підготовки вчителя, схему якого ми пропонуємо: вивчення програмного матеріалу → моделювання обсягу та змісту завдань для різних груп учнів → планування усіх компонентів уроку → підготовка проблемних питань для учнів → визначення засобів мотивації активності учнів перед певними видами інтеракцій.

Список використаних джерел

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в школі. – 2007. №2. – С.22-25.
2. Лівандовська Л. Використання інтерактивних освітніх технологій у навчально-виховному процесі // Директор школи. – 2004. - №33-34.- С.42 – 45.
3. Сиротенко Г.О. Сучасний урок: інтерактивні технології. Харків., «Основа», 2003 р. 78 с.

2. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО ВІДНОШЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

Абрамовський Максим
студент 17-с групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін ***Маслюк Р.В.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань,Україна

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвивалась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів — фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; онтимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу "фізична культура".

Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного Удосконалення людини.

Термін "фізична культура" використовується і в інших, вужчих значеннях., наприклад, кажуть про "фізичну культуру особистості", розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних Цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання І виражаються в й активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя

"Фізичною культурою" називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні І лікувальні заняття в лікарнях та Інших аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері та ш У цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, "особиста фізична культура", "шкільна фізична культура", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура" тощо

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони)

• функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється І використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати

фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей,

• результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Названі сторони фізичної культури єдині. Перша сторона ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі Проте між сторонами фізичної культури на певних етапах й розвитку можуть виникати несуттєві і навіть суттєві невідповідності їх причиною є неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної Історичної епохи

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені Главою ІІ Закону України "Про фізичну культуру і спорт". Показниками стану розвитку фізичної культури є:

• рівень здоров’я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення,

• ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності,

• рівень розвитку системи фізичного виховання,

• рівень розвитку самодіяльного масового спорту,

• рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями,

• рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу,

• відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва І літератури,

• матеріальна база,

• рівень спортивних досягнень.

Список використаних джерел

1.Вайнбаум Я.С., Коваль В.І., Родіонова Т.А. Гігієна фізичного виховання і спорту: навч. посібник. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М., 2007.

2.Гігієна: підручник. - 2-е вид., Перераб. і доп. / Під ред. акад. РАМН Г.І.Румянцева. - М., 2001.

3.Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гігієна: підручник для інститутів і технікумів фізичної культури. - М., 1990.

4.Лаптев А.П. Гігієна масового спорту. - М.: ФиС, 1984.

5. Мінх А.А. Загальна гігієна. - М.: Медицина, 1984.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Аврамчук Софія

науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ***Ковальчук В.Я.***

Луцький національний технічний університет

м. Луцьк, Україна

Складною педагогічною і медичною проблемою сьогодення залишається дитячий травматизм. Високий рівень травматизму – саме на дитячий вік припадає 25-30% усіх травмованих, – незадовільні результати лікування та недоліки у проведенні реабілітаційних заходів призводять до того, що від 18 до 40% дітей, які перенесли травму опорно-рухового апарату, стають інвалідами, а інвалідність від травм займає третє місце серед причин дитячої інвалідності [2].

Реальне покращення ситуації, що склалася, можливе, з одного боку, через підвищення опірності організму до несприятливих чинників довкілля шляхом цілеспрямованих занять фізичними вправами, на що націлюють закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру й спорт», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». З іншого – глибокий аналіз передумов та обставин виникнення травм, чинників ризику отримання травм дітьми дозволить сформувати програми профілактики для використання у лікувальних і навчальних закладах.

Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив, що дитячий травматизм є складною й невирішеною проблемою. Вивчення соціально-психологічної природи дитячого травматизму дозволяє припустити існування об'єктивної схильності дітей до травм опорно-рухового апарату. Значущими чинниками, що впливають на травматизм дітей є порушення уваги, труднощі аналізу та прогнозування ситуацій, схильність до фрустрації та нестійкість психоемоційних процесів.

Здійснивши узагальнення статистичних даних щодо травмування учнів з'ясовано, що основними причинами дитячого шкільного травматизму на сьогоднішній день вважають такі: організаційно-методичні (45,17%), санітарно-гігієнічні (30,75%) та психофізіологічні (24,08%).

У дослідженні з'ясовано, що актуальною залишається проблема травматизму учнів на уроках фізичної культури. Вивчаючи його особливості виявилено, що серед травмованих переважають дівчата, що становило 58,54% від усіх шкільних травм. Обставинами, за яких виникли травми були: штовхання – 7,32%, спотикання – 7,32%, виконання вправ – 14,63%, спортивні ігри – 19,51%. Хлопці на уроках фізичної культури травмуються рідше – 37,21% від загальної кількості шкільних травм. Обставини виникнення у них травм були такими: падіння з перекладини – 4,43%, удари м'ячем – 9,30%, падіння під час гри – 14,36%, виконання вправ – 9,12%.

Отримана інформація дозволила обґрунтувати та ефективно застосовувати фізичні вправи у профілактиці травм. В дослідженні з'ясовано, що в основі лікувального та профілактичного впливу фізичних вправ на організм людини лежать чотири основні механізми: тонізуючий, трофічний, формування компенсації та нормалізації функції. Саме дією цих механізмів пояснюється багатогранність профілактичної дії фізичних вправ. Їх ефективність проявляється у комплексному впливові на організм [1].

Враховуючи наукові дослідження ми здійснили підбір фізичних вправ, які спрямованні на формування м'язів та суглобів різних частин тіла дитини, які можуть стати профілактичним бар'єром до травм. Елементи профілактичного тренування можна включати в підготовчу частину уроку фізичної культури. Кількість вправ і повторень регулюються вчителем відповідно до призначення та засвоєння навчальної програми [3]. Розширився спектр тематичних та

практичних завдань спрямованих на формування теоретичних знань та практичних умінь і навичок попередження травматизму.

Отже, проведені педагогічні спостереження, бесіди з класними керівниками, батьками та учнями засвідчили про дієвість використання фізичних вправ, які спрямованні на формування м'язів та суглобів різних частин тіла дитини у процесі профілактики травматизму.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: іл. – Бібліогр.
2. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація/ В. Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2012 – 248 с.
3. Романова В.І. Рухова та фізична підготовленість В.І. Романова // Зб.наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Л.: НВФ «Українські технології», 2008. – С. 171-176.

ДІТИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ ТА ЇХ ПОТРЕБА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Блудча Анастасія
студентка 11 групи природничо – географічного факультету
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Осадченко Т.М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

В наш час багато дітей мають ті чи інші вади здоров'я. починаючи з серцево судинної системи ми та закінчуючи захворювань окремих органів. В країні близько 10% дітей різних вікових груп мають захворювання органів дихання.

Основні захворювання органів дихання це бронхіт, пневмонія, хронічне обструктивне захворювання легенів, бронхіальна астма, бронхоектатична хвороба, інтерстиціальні захворювання легенів,

респіраторний дистрес-синдром, плеврит і тромбоемболія легеневої артерії тощо.

Такі Діти зазвичай відвідують уроки фізичної культури разом з здоровими дітьми. Не дивлячись на те ,що дітей розподіляють на різні групи фізичної підготовки, дітям з різними захворюваннями потрібні різні вправи. Тому хочу зупинитися на дітях які мають захворювання органів дихання, а саме бронхіальну астму.

Отже розглянемо для початка, що це за захворювання і чим воно зумовлено.

Визначення . Бронхіальна астма (БА) – хронічне запальне захворювання дихальних шляхів за участю еозинофілів, лімфоцитів (Т-хелперів), макрофагів, базофілів, опасистих клітин, нейтрофілів, яке характеризується генералізованою бронхообструкцією різного ступеня вираженості, що може бути частково або повністю зворотною (спонтанно або під дією бронходилататорів), та феноменом гіперреактивності бронхів. (Глобальна стратегія лікування і профілактики бронхіальної астми, GINA, 2002, 2008). Бронхообструктивний синдром при БА зумовлений спазмом гладкої мускулатури бронхів, набряком слизової оболонки бронхів, дискринією. Гіперреактивність, як специфічна, так і неспецифічна — головна універсальна патофізіологічна ознака БА, яка лежить в основі нестабільності дихальних шляхів.

Етіологія і патогенез . Хронічний запальний процес може бути індукованим в результаті контакту з алергеном, полютантом, промисловим чинником, гострою вірусною інфекцією. Запальний процес веде до чотирьох форм бронхіальної обструкції: гострого спазму гладенької мускулатури дихальних шляхів, підгострого набряку слизової оболонки дихальних шляхів, хронічного утворення в’язкого бронхіального секрету і незворотного склеротичного процесу в дихальних шляхах. БА може бути неалергічного походження, наприклад після травм головного мозку, внаслідок ендокринних порушень. Інфекційноалергічна БА розвивається на тлі різноманітних інфекційних захворювань дихальних шляхів (пневмонія, бронхіт, ангіна, ринофарингіт), де мікроорганізми є антигенами. В більшості випадків вони являють собою умовно-патогенну і сапрофітну флору (S. aureus, E. coli, Klebsiella spp.). Така форма БА є найбільш розповсюдженою і складає за зведеними статистичними даними від 67 до 98 %. У виникненні атопічної БА

має значення спадкова схильність. Атопією зветься спроможність організму до продукції підвищеної кількості Ig E у відповідь на дію алергенів оточуючого середовища. Крім цього виділяють такі клініко-патогенетичні варіанти, як аутоімунний, нервово-психічний, дисгормональний, холіноергічний (ваготонічний, пов'язаний з адренергічним дисбалансом, зі зміною реактивності бронхів), астма фізичного зусилля, аспіринова астма. Різні форми можуть поєднуватися одна з одною.

В основі БА лежить імунний механізм розвитку. Питання про неімунні форми БА є дискусійним. За думкою більшості дослідників, неспецифічні фактори, які провокують приступ БА (фізичне і психоемоційне навантаження, зміни метеоситуації, екологічні проблеми, ліки), є так званими тригерами. Ці фактори завжди вторинні, оскільки їхній дії обов'язково передують сенсибілізація організму і розвиток алергії.

Причинні фактори розвитку БА поділяються на «індуктори», що викликають алергічне запалення та пов'язані з ним звуження і гіперреактивність дихальних шляхів, і тригери, які провокують бронхоспазм та стимулюють загострення запалення.

В якості індукторів БА найбільш часто виступають:

- побутові алергени, серед яких провідна роль належить кліщам домашнього пилу (Dermatophagoides pteronyssimus, farinae, microceras, Euroglyphus mainei), при чому алергенами є як тіло кліща, так і його секрети і екскрети;
- алергени тваринного походження: вовна, пух, пір'я, екскременти, слина тварин і комах, дафнії та інше;
- грибкові алергени: плісняві і дріжджові гриби (Alternaria, Aspergillus, Mucor, Candida, Penicillum, Cladosporium);
- пильцеві алергени трьох основних рослин: дерев та кущів, злаків та бур'янів;
- харчові алергени;
- лікарські препарати: антибіотики, особливо пеніциліни, вітаміни, аспірин та інші нестероїдні протизапальні засоби;
- віруси і вакцини, особливо, АКДС;
- ксенобіотики: хром, нікель, марганець, формальдегід.

Тригери, тобто чинники, що викликають реалізацію алергічного запалення у вигляді загострення астми, розвитку нападів

ядухи, поділяються на специфічні (алергенні) і неспецифічні (не алергенні) дії.

В якості *специфічних тригерів* виступає повторний контакт з алергеном сенсибілізованого організму. При цьому алергенами можуть бути антигенні властивості вірусів.

До *неспецифічних тригерів* належать:

- респіраторні віруси, які ушкоджують миготливий епітелій слизової оболонки дихального тракту, що підвищує її проникність для алергенів і чутливість іритантних рецепторів підслизистого шару бронхів і сприяє підвищенню бронхіальної реактивності;
- паразитарні інфекції (токсокароз), мікоплазми, легіонели, хламідії;
- забруднення атмосферного повітря окисом вуглецю, діоксидами сірки і азоту, металами, пилом, продуктами неповного згорання бензину - ці речовини ушкоджують епітеліальні клітини бронхів, сприяють реалізації бронхіальної гіперчутливості;
- полютанти приміщень: продукти життєдіяльності людини (аміак, оксид азоту і вуглецю, сірководень та інші), хімічні речовини та тверді часточки, що виділяються при використанні газових плит, пічей, хімічні речовини, що виділяються сучасними будівельними та оздоблювальними матеріалами, системами кондиціювання повітря;
- тютюновий дим, який містить понад 30 видів речовин, які здійснюють прямий токсичний і подразнюючий вплив на слизову оболонку респіраторного тракту, знижують ефективність неспецифічних і специфічних захисних систем, що супроводжується надлишковою секрецією і застоєм слизу, зниженням бактерицидних властивостей і активності лізоциму, рефлекторним бронхоспазмом та порушенням дренажної функції бронхів;
- зміна метеоситуації: низька температура, висока вологість, падіння або підвищення атмосферного тиску;
- фізичне навантаження: зміна температури, вологи, осмолярності секрету дихальних шляхів в умовах гіпервентиляції може призводити до підвищення гіперреактивності бронхів та розвитку бронхоспазму («астма фізичного зусилля»);
- циркадні ритми з нічним максимумом утворення гістаміну, підвищенням чутливості бронхів до гістаміну та ацетилхоліну, тонусу парасимпатичної нервової системи та зниженням концентрації кортизолу в крові, температури тіла, показників вентиляції в зв’язку

із зменшенням інспіраторної активності м'язів діафрагми під час фази швидкого сну («нічна астма»);

- гастроезофагальний рефлюкс;
- дисгормональні процеси - менопауза, фіброміома матки, гіпертиреоз впливають на виникнення нападів і перебіг БА;
- психо-емоційні фактори, які можуть провокувати розвиток бронхоспазму рефлекторно.

В *патогенезі* БА виділяють три стадії:

1) імунологічну – під впливом різних алергенів утворюються антитіла або відбувається сенсибілізація лімфоцитів;

2) патохімічну – при повторній дії алергенів із опасистих клітин виділяються медіатори;

3) патофізіологічну – розвиток бронхообструктивного синдрому.

Класифікація БА. Класифікація БА за етіологією, особливо з погляду на визначення екзогенних сенсибілізуючих факторів (алергічна, неалергічна, змішана, неуточнена БА) низько ефективна як в плані диференціації характеру запалення в дихальних шляхах, клінічної симптоматики, так і подальшої терапевтичної тактики.

Клінічні прояви БА.

Симптоми БА:

- епізодична задишка з утрудненням при видиху;
- кашель, більше вночі та при фізичному навантаженні;
- епізодичні свистячі хрипи в легенях;
- повторна скованість грудної клітки.

Прояви симптомів здебільшого посилюються вночі та в ранній ранковий час і пробуджують хворого. *Прояви симптомів БА також виникають або погіршуються при:*

- фізичному навантаженні;
- вірусній інфекції;
- впливі алергенів;
- палінні;
- перепаді зовнішньої температури;
- сильних емоціях (плач, сміх);
- дії хімічних аерозолів;
- прийманні деяких ліків (нестероїдні протизапальні препарати, β-блокатори).

Діагноз БА зазвичай будується на наявності характерних симптомів. Характерною є добова та сезонна варіабельність симптомів.

У розвитку приступу БА виділяють *три періоди*:

-період провісників (продромальний);

-період ядухи;

- період зворотного розвитку.

Період провісників відзначається великим розмаїттям симптомів. У хворих на БА з алергічним компонентом безпосередньо передують приступу загострення вазомоторного риніту, чхання, заложеність носу, значні серозні виділення з носу, першіння у горлі або явища алергічного кон'юнктивіту - свербіння очей, сльозотеча. Можливий свербіж шкіри у ділянці підборіддя, шиї, спини.

У хворих з вираженим вагусним компонентом бронхоспазму з'являються нудота, розлад травлення, головний біль, втома. Як правило, приступи у таких хворих розвиваються вночі.

Пацієнти з БА неалергічного походження, у яких і в позаприступний період є немало "легеневих" скарг (кашель, задишка та інш.), на початку вираженого приступу відзначають підсилення кашлю аж до неефективних кашльових пароксизмів, погіршення або повне припинення відходження мокроти (дуже інформативна ознака), збільшення задишки. Як правило, погіршується настрій, з'являються депресія, тривожність.

Період ядухи характеризується задишкою, яка при БА має здебільшого експіраторний характер - тривалість фази видиху може бути у 3-4 рази більшою, ніж тривалість вдиху, швидкість видиху менша за швидкість вдиху. Вдих стає коротким, сильним і глибоким, видих - повільним, судомним, супроводжується хрипами із свистом. Інколи ускладнений і вдих, і видих. Типове брадипное до 10-12 дихань за хвилину, хоч можливе й прискорене дихання.

Період зворотнього розвитку дуже мінливий у своїх проявах. Кашель з виділенням мокроти часто є провісником закінчення приступу. Мокрота звичайно мізерна, в'язка, піниста, містить білі щільні грудочки й нитки ("перлинна" мокрота) - зліпки закупорених бронхів. При БА з алергічним компонентом у післяприступний період стан хворого нормалізується повністю - хворий задоволений, хоче пити, нерідко є легка сонливість. У хворих на неалергічну БА на

протязі кількох годин зберігається затруднене дихання, слабкість, сонливість, депресія.

Анамнестичні критерії:

• Періодичність виникнення астматичних симптомів, часто сезонний характер;

• Відчуття сдавлення в грудях ;

• Поява симптомів під час перебування в повітрі алергенів, на тлі респіраторної інфекції, після фізичної чи психоемоційної напруги і зникнення симптомів після припинення контактів із причинно-значимим фактором ;

• Супутні прояви атопії ;

• Обтяжений за атопією сімейний анамнез.

Фізикальне обстеження. Під час приступу хворі часто приймають вимушене положення сидячи або стоячи з наклоном тулубу уперед, спираючись на руки, плечі при цьому припідняті та зведені. Інколи приймають колінно-ліктьове положення. Виражена емоційальна реакція - хворий стурбований, вираз обличчя страдницький, зляканий, майже не може розмовляти.

Обличчя хворого під час приступу одутле, покрите холодним потом, крила носу раздуваются при вдиху, шийні вени розширені. Грудна клітина "застигла" у положенні максимального вдиху, під час напруженого вдиху нижні відділи грудної клітки, міжреберні проміжки, надключичні ямки втягуються всередину. Виражене напруження всіх груп допоміжних дихальних м’язів плечового поясу, черевного пресу, особливо міжреберних, грудино-ключично-сосцевидних.

Інколи підвищується до субфебрильних цифр температура тіла.

Фізикально визначаються ознаки гострого емфізематозного здуття легень та бронхіальної обструкції. Перкуторний звук із тимпанічним відтінком, нижні межі легень опущені, рухомість нижнього краю легень різко знижена, зменшується відносна серцева тупість. Висота стояння верхівок легень і ширина полів Креніга збільшена. Дихання жорстке або ослаблене, видих подовжений. Вислуховується багато сухих, із свистом хрипів різних відтінків, здебільшого високого тембру, особливо на видиху.

Пульс прискорений, нерідко слабкого наповнення, дихальна аритмія. Нерідко з’являється акцент II тону над легеневою артерією

внаслідок гострої легеневої гіпертензії. Артеріальний тиск знижується на 20-30 мм рт.ст..

Зачасту лікувальна фізична культура допомагає при бронхіальній астмі. Отже розглянемо це питання більш детально.

Визначення Лікувальна фізична культура (***ЛФК***)- самостійно медична науково-практична дисципліна, спрямована на відновлення зниженого рівня здоров'я я шляхом запобігання прогресуванню явного захворювання, зміцнення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів.

Реабілітаційні заходи при бронхіальній астмі спрямовані на підтримку ремісії хвороби, відновлення функціональної активності й адаптаційних можливостей дихального апарату та інших органів і систем, що забезпечують подальший нормальний розвиток життєзабезпечення організму. Значне місце в системі комплексу лікувально-профілактичних заходів при бронхіальній астмі посідає ЛФК.

Основні завдання ЛФК при бронхіальній астмі такі:

- нормалізація тонусу ЦНС (ліквідація застійного патологічного осередку збудження) і зниження загальної напруженості;
- ліквідація патологічних кортико-вісцеральних рефлексів і відновлення стереотипу регуляції дихання;
- ліквідація або зменшення спазму бронхів і бронхіол, зниження тонусу інспіраторних м'язів;
- відновлення функції дихальної системи шляхом навчання хворих регулювати своє дихання і розвитку навички ритмічного дихання з переважним тренуванням видиху;
- зміцнення дихальної мускулатури, збільшення рухливості діафрагми та грудної клітки;
- навчання довільному м'язовому розслабленню;
- активізація трофічних процесів і запобігання розвитку емфіземи легень;
- запобігання змінам та усунення порушень функцій різних органів і систем, утягнутих у патологічний процес;
- підвищення загальної опірності організму до впливу зовнішнього середовища.

Протипоказанням до призначення ЛФК є астматичний статус, дихальна і серцева недостатність із декомпенсацією функцій цих систем, гарячка.

При бронхіальній астмі використовуються такі форми ЛФК: процедура лікувальної гімнастики, ранкова гігієнічна гімнастика, дозовані прогулянки та ін.

Після закінчення нападу для полегшення видалення мокротиння, що тяжко відокремлюється, усунення виникаючих ділянок ателектазів і з метою профілактики бронхопневмонії показані спеціальні дихальні вправи з повільним повним видихом. В основному ж ЛФК застосовують між нападами при задовільному загальному стані хворого.

Курс ЛФК у стаціонарних умовах має різну тривалість, яка залежить від функціонального стану кардіореспіраторної системи, особливостей клінічного перебігу бронхіальної астми, тяжкості стану, наявності супутніх захворювань, частоти нападів, віку тощо. Умовно його підрозділяють на підготовчий і тренувальний періоди.

У *підготовчому періоді* знайомляться зі станом хворого та його функціональними можливостями, навчають навичок правильного дихання, 30 поведінці при наближенні нападу та під час нього.

У комплекси процедури лікувальної гімнастики включають прості, легко виконувані гімнастичні вправи (згинання, розгинання, відведення, приведення й обертання кінцівок), які сприяють тренуванню екстракардіальних факторів кровообігу, підвищенню сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок. Кожну вправу повторюють 4–5 разів, темп повільний, амплітуда середня. Вихідні положення: лежачи на спині з піднятим узголів’ям, стоячи, сидячи на стільці, спираючись на його спинку, у розслабленому стані, що сприяє кращій екскурсії грудної клітки і полегшує видих. Значне місце у процедурі займають вправи на розслаблення м’язів.

На фоні загальнорозвиваючих вправ для розслаблення м’язів застосовують спеціальні статичні та динамічні дихальні вправи, до яких належать:

- вправи з повільним повноцінним і подовженим видихом, що забезпечують більш повне видалення повітря з емфізематозно розтягнутих альвеол через звужені бронхіоли та тренують діафрагму і м’язи черевного преса, що беруть участь у здійсненні повного видиху;

- звукова гімнастика, яка збільшує фазу видиху та сприяє розслабленню спазмованих бронхів і бронхіол;
- вправи, що сприяють більш рідкому диханню, зменшують надлишкову вентиляцію легень;
- вправи, спрямовані на тренування м'язів видиху;
- дренажні вправи.

Усі спеціальні дихальні вправи спрямовані на розвиток у хворого навички вольового свідомого регулювання видиху: зробити його рівномірним і подовженим замість спастичного і переривчастого.

Хворого необхідно навчити поверхнево дихати, не роблячи глибоких вдихів, тому що глибокий вдих, подразнюючи бронхіальні рецептори, може призвести до збільшення спазму. Тим же часом на короткий термін (4–5 с) на помірному видиху слід затримати дихання, щоб «заспокоїти» рецептори бронхіального дерева, зменшити потік патологічних імпульсів у дихальний центр. Після затримки дихання з тієї ж причини не слід робити глибокий вдих, він знову має бути поверхневим. Спеціально відпрацьовують дихальні паузи у спокійному стані після неповного видиху, затримуючи дихання до появи неприємного відчуття нестачі повітря.

Хворого навчають навичок оптимального дихання, при якому на вдиху передня стінка живота випинається одночасно або з подальшим підніманням грудної клітки, а на видиху опускається, живіт утягується; привчають робити вдих і видих через ніс, використовуючи бронхорозширювальний ефект носоглоткового рефлексу; дихати ритмічно, з меншою частотою та з подовженим видихом.

Неабияку увагу слід приділяти дихальним вправам із вимовою звуків на видиху, які, викликаючи тремтіння голосової щілини і бронхіального дерева (фізіологічний вібраційний масаж), призводять до зниження тонусу гладкої 31 мускулатури бронхів. Найбільш придатними для вимови на видиху на перших заняттях є звуки «с», «з», «ш», «щ», потім —«ж», «р», «ф», «б», «у», «е», «і», «а», «о». Після опанування вимови на видиху окремих звуків, хворого навчають вимовляти звукосполучення з двох або трьох звуків («ша», «жу», «жр», «ау», «иу», «бру», «пру», «дра» та ін.)

Під час занять не можна натужуватися, робити глибокі вдихи і форсовані видихи, тому що вони можуть спричинити бронхоспазм і спровокувати напад бронхіальної астми. При перших ознаках

стомлення слід припинити заняття ЛФК, розслабитися і виконати «звукові» вправи.

Тривалість процедури лікувальної гімнастики у підготовчому періоді становить 7–10 хв, метод проведення - індивідуальний або малогруповий.

У *тренувальному періоді* застосовують широкий арсенал загальнорозвиваючих вправ для всіх м'язових груп і суглобів. До вправ попереднього періоду додають вправи для зміцнення м'язів черевного преса, для тулуба (повороти, нахили вперед і вбік та ін.), присідання. Поступово вводять вправи з обтяженням, із предметами і на приладах, дозовану ходьбу, рухливі ігри. Необхідно стежити за тим, щоб якась навантажувальна частина вправи виконувалася на видиху і після 2–3 вправ хворий розслаблював м'язи шиї, плечового пояса, спини, грудної клітки, живота, кінцівок. Окремі вправи слід виконувати під час затримки дихання на помірному видиху, і цей стереотип дихання необхідно тренувати й удосконалювати. Як і раніше, неабияке значення у процедурі лікувальної гімнастики приділяється спеціальним дихальним вправам. Темп виконання вправ — середній, амплітуда рухів — середня і велика, тривалість процедури лікувальної гімнастики — 20–25 хв.

Крім процедури лікувальної гімнастики, призначають лікувальну ходьбу. Тренування у ходьбі починають із вироблення у хворого навички регулювати своє дихання під час руху. Хворий має прагнути спочатку на 1–2 кроки зробити вдих, на 3–4 кроки — видих. Після засвоєння такого режиму дихання при ходьбі, надалі поступово збільшується кількість кроків на видиху. Це тренування слід проводити щодня. З адаптацією організму хворого до руху дистанцію ходьби збільшують із поступовим підвищенням темпу і зменшенням кількості зупинок для відпочинку. Залежно від тяжкості захворювання можна застосовувати біг у повільному темпі.

Заняття лікувальною гімнастикою доцільно поєднувати з масажем, що сприяє усуненню або зменшенню бронхоспазму, розслабленню м'язів плечового пояса, грудної клітки і збільшенню її рухливості, стимулює відходження мокротиння. Найбільш раціонально призначати масаж за 1,5–2 год до процедури лікувальної гімнастики, тому що завдяки масажу значно посилюються функціональні можливості респіраторної системи, що дозволяє повніше використовувати лікувальний і тренувальний вплив

фізичних вправ. Використовують сегментарно-рефлекторний масаж паравертебральних зон поперекових, верхньогрудних і середньошийних сегментів та класичний масаж. Масажують грудну клітку, спину, надпліччя, використовують непрямий масаж легень, серця, діафрагми. Виконують погладжування, 32 розтирання, розминання, вібрацію, стиснення та струс грудної клітки. Масаж можна застосовувати на початку або наприкінці процедури лікувальної гімнастики, а також у комплексі засобів запобігання астматичному нападу і його купірування.

З появою провісників нападу астми хворому слід набути зручного положення, краще сидячи на стільці обличчям до спинки, голову покласти на передпліччя рук, складених на спинці стільця; або, сидячи на стільці, покласти руки на стіл чи спинку стільця, стоячого попереду, чи на стегна. Одночасно необхідно максимально розслабити мімічні м’язи, м’язи спини, плечового пояса, живота, діафрагми, ніг. Такі положення з розслабленням м’язів поліпшують стан хворого, полегшують видих при нападі ядухи завдяки збільшенню рухливості ребер, зменшенню надлишкової вентиляції легень і поліпшенню бронхіальної прохідності. Хворому рекомендують подовжувати видих через рот вузьким струменем, стримувати кашель, глибоко не вдихати, не розмовляти. Можна піднімати пальцями кінчик носа, розширюючи ніздрі, постукувати по крилах носа, що рефлекторно призводить до зменшення бронхоспазму.

Після виписування зі стаціонару хворому рекомендують продовжити заняття ЛФК, які можна проводити у формі процедури лікувальної гімнастки, ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять за завданням, лікувальної ходьби, теренкуру. У заняттях використовують загальнорозвиваючі вправи для всіх м’язових груп із предметами і без предметів, на приладах та з обтяженням, спеціальні статичні та динамічні дихальні вправи, вправи на розслаблення м’язів. Тривалість процедури лікувальної гімнастики поступово збільшується до 30–35 хв.

У *період між нападами* (період ремісії) рекомендують загальнорозвиваючі фізичні вправи, виконувані як без гімнастичних предметів, так і з різними гімнастичними предметами, на приладах; вправи, спрямовані на зміцнення м’язового корсета, формування правильної постави; спеціальні комплекси фізичних вправ, що

сприяють збільшенню рухливості діафрагми, грудної клітки, поліпшують вентиляцію легень, збільшують силу дихальної мускулатури і бронхіальну прохідність, подовжують видих. Якщо бронхіальна астма перебігає з рідкими нападами, тривалою стійкою ремісією і незначними структурними змінами в легенях, то разом із лікувальною гімнастикою можна використовувати плавання, біг, веслування, катання на ковзанах, ходьбу на лижах та інші спортивно-прикладні вправи, елементи спортивних ігор.

Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Фізичні вправи при лікуванні бронхіальної астми нормалізують діяльність ЦНС і апарату зовнішнього дихання. Під впливом спеціальних фізичних вправ знижується тонус гладкої мускулатури бронхів, зменшується набряклість слизової оболонки. При цьому відновлюються і закріплюються нормальні моторно-вісцеральні і вісцеро-вісцеральні рефлекси, ліквідуються джерела патологічної імпульсації.

Так, дія деяких дихальних вправ звязана «нособронхіальним рефлексом». При диханні через ніс подразнення рецепторів у верхніх дихальних шляхах рефлекторно приводить до розширення бронхів і бронхіол, а останні – до зменшення або закінченню приступа задухи.

При виконанні дихальних вправ з відтворенням звуків вібрації від голосових зв’язок передаються на легені, трахею і від них – на грудну клітку, що сприяє розслабленню гладкої мускулатури спазмових бронхів і бронхіол по принципу вібромасажу.

Окрім традиційних методик лікувальної гімнастики для реабілітації хворих з бронхіальною астмою використовують методику вольової ліквідації глибокого дихання К.П. Бутейко та парадоксальну гімнастику А.Н. Стрельникової.

Примірний комплекс спеціальних вправ при бронхіальній астмі:

1. В.п. – основна стійка. Медляно підняти руки в сторони – вдих; опускаючи руки зробити тривалий видих з вимовою звука «шшш».

2. В.п. – стоячи, обхватити руками нижню частину грудної клітки. Зробити вдих; на видиху, легенько зжимаючи грудну клітку, протяжно вимовити «жжж».

3. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, кисті на грудній клітці, виконати відведення ліктів в сторони-назад, точкообразно нажимаючи кистями на ребра і промовляючи звук «оо-оо-оо».

4. В.п. – те саме, але рівномірно відвести плечі назад – вдих; звести плечі – видих;

5. В.п. – сидячи, руки на поясі, відвести праву руку в сторону – назад з поворотом тулуба вправо – вдих; повернутися у в.п. – подовжений видих. Те саме вліву сторону.

6. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей; руки розведені в сторони, на рівні плеч і максимально відведені назад. На рахунок «один» зробити вдих; на рахунок «два» - руки швидко схрестити перед грудьми, щоб лікті опинилися під підборіддям, а кистями сильно шльопнути по спині, вище лопаток, - видих.

7. В.п. – лежачи на спині; руки зігнуті в ліктях, підложити під поясницю. На вдохові прогнути спину з опорою на потилицю і лікті; на видихові повернутися у В.п.

8. В.п. – те саме, але руки вздовж тулуба. Розвести руки в сторони – вдих; підтягнути одне коліно до грудей, обхватив його руками, - медляний видих. Те саме з іншою ногою.

9. В.п. – те саме, але робити вдих, піднімаючи тулуб, нахилитися вперед, торкнутися лобом колін (руками тянутися до пальців ніг) - медляний видих.

10. В.п. – таке саме, але підняти прямі ноги вгору – вдих; опускаючи ноги, сісти – видих.

11. В.п. – таке саме, але плотно обхватити кистями нижню частину грудної клітки – вдих; на видихові зжати грудну клітку руками.

12. «Диафрагмальне дихання». В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах; одна рука лежить на грудях, інша - на животі. На вдихові брюшна стінка піднімається вверх разом з рукою; рука, лежавша на грудях, залишається нерухомою. На видихові живіт втягується; лежача на ньому рука надавлює на живіт. Вдих - через ніс, видих - через рот (губи складені трубочкою).

13. В.п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, виконувати почергове піднімання прямих ніг вгору: підняти ногу – вдих, опустити – видих. Таке саме але іншою ногою.

14. В.п. – упор лежачи на животі; руки зігнуті в ліктях на рівні грудей. Розгинаючи руки, припідняти верхню частину тулуба і прогнути спину – вдих; повернутися у В.п. – видих.

15. В.п. – лежачи на животі, руки витянуті вперед. Припідняти верх прямі руки і ноги – вдих; затримати дихання і повернутися у В.п. – медляний видих.

16. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені, зєднати лопатки. Потім розслабити мязи плечевого поясу і спини та легко нахилитися впред.

17. В.п. – сидячи, руки на поясі, розслабити мязи правої руки і опустити руку. Розслабити мязи лівої руки та опустити руку. Розслабити мязи шиї і нахилити голову вперед.

Отже , можна зробити висновок, що для дітей з БА потрібні обов'язково інакші навантаження. Адже через фізіологічні особливості хвороби захворювання інший підхід та програма обов'язкові.

Список використаних джерел

1. Сухан. В.С." Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів дихання"- Ужгород 2014 рік- 29- 33ст;
2. Кафедра Внутрішньої медицини№3- Харків 2016рік- 3-9ст.;
3. Вебсайт" всеосвіта"-" застосування лікувальної фізкультури при бронхіальній астмі" .

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ШКОЛІ

Дубчак Олеся

вчитель школи «ДРОР» Хайфського округу

(Ізраїль, м. Хайфа)

Анотація. У статті обґрунтовано здоров'язберігаючі освітні технології, які є головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Проаналізовано позаурочні форми роботи вчителя із учнями початкових класів у процесі навчання в загальноосвітній школі.

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи важлива. В даний час можна стверджувати, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Вчитель може працювати так, щоб навчання дітей не завдавало шкоди здоров'ю школярів. Здоров'язберігаючі

освітні технології включають формування, зміцнення здоров'я, виховання у дітей культури здоров'я.

Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язберігаючих технологій повинна стати головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Здоров'язберігаючі технології реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу, відносяться до тих життєво важливих факторів, завдяки яким учні вчаться жити разом. Щоб ефективніше реалізовувати здоров'язберігаючі технології на уроках та позаурочній діяльності, застосовують деякі освітні технології по їх здоров'я збережуваної спрямованості: педагогіка співробітництва, технологія рівневої диференціації навчання [1].

Дуже важливо на уроках формувати розуміння значення занять спортом для всього майбутнього життя. Для того, щоб допомогти дітям зберегти фізичне, психічне здоров'я, не потрібно організувати нічого неймовірного. Їм необхідні рухові хвилинки, які дозволяють відпочити і розслабитися, принести користь своєму організму. Зміцнення фізичного і морального здоров'я служать уроки фізичної культури, ігри-лічилки на перервах, рухливі ігри на подовжених групах, система виховної роботи: бесіди, класні години, «уроки здоров'я», робота з батьками, виховання і навчання дітей нормам здорового способу життя, пропаганда правил гігієни, ознайомлення батьків з методами формування здорового способу життя.

Поза уроками організовують веселі старти, змагання, ігри, спортивні свята. Робота з батьками проводиться за темами: "Формування у дітей молодшого шкільного віку основ здорового способу життя". "Гра - як фактор зміцнення здоров'я дітей", "Здоровий спосіб життя" [2]. Цікаво проходять спільні свята, екскурсії. Спортивні заходи. Залучення батьків дає можливість більш поглибленої всебічної і систематичної роботи з формуванням здорового способу життя. Спільна гра зміцнює і фізичне, і духовне здоров'я дитини. «Здоровий дух в здоровому тілі - ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі».

Отже, використання здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі початкової школи дозволяє учням більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі.

Список використаних джерел

1. Коваленко В.І. Здоров'язберігаючи технології. – М., 2004 р.

2. Феоктистова В.Ф. Освітні здоров'язберігаючи технології – Вчитель, 2009 р.

3. Науково - практичний журнал «Завуч початкової школи». – №3, 2009 р.

4. http://pedkopilka.com.ua/pedagogika/metodika/primeneniezdorovesberegayuschih-tehnologii-v-nachalnoi-shkole.html

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК КОМПОНЕНТ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Каракай Анастасія
студентка 42 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін ***Маслюк Р.В.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Для формування фізично здорової та всебічно розвиненої людини виникла система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи.

Фізичний розвиток – це сукупність ознак, які характеризують морфофункціональний стан людського організму в даний період життя. Сюди відносяться антропометричні дані (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легень, динамометрія, станова сила тощо), морфофункціональні показники окремих систем і органів людського організму (серцево-судинна, дихальна, нервова системи, системи травлення та виділення, серце, легені, нирки тощо) та розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості). Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабо вираженим, недостатнім і поганим. Оскільки фізичний розвиток - це процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращення рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо).

Фізичний розвиток людини залежить від умов навколишнього середовища (клімату, рельєфу місцевості, наявності річок, озер, моря,

гір, лісів тощо) та соціально-економічних факторів (суспільного устрою, ступеня економічного розвитку, умов праці, побуту, відпочинку, харчування, рівня культури, гігієнічних навичок, способу життя, національних традицій тощо). Усі ці фактори взаємообумовлені і діють у поєднанні.

Однак, вирішальну роль відіграють соціально-економічні фактори: зміни умов життя людського суспільства призводять до змін і у фізичному розвитку. Виявлено, що на сучасному етапі розвитку суспільства показники фізичного розвитку дітей (довжина тіла, вага, об'єм грудної клітки, життєва ємність легень) значно вищі, ніж вони були у дітей 100-150 років тому. Це явище отримало назву акселерації (прискорення).

Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. У осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом він набагато вищий, ніж у їх однолітків, що ними не займаються. Особливо це стосується будови тіла та росту спортивних показників.

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта - це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами (голови, тулуба, рук, ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їх поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності людини. Іншими словами, в основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних, так і практичних знань з використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо.

Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і

системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, кліматичні фактори, загартування, заходи з формування здорового способу життя, які сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей та учнівської молоді. Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, ДСТ, ДЮСШ, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями. Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надають школам спортивні майданчики, стадіони, басейни, лижні бази, ковзанки, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань.

Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Національна доктрина розвитку освіти передбачає, що фізичне виховання як. Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру. Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітньої і професійної школи. В умовах, коли освіта стає все більш професійно орієнтованою, фізична культура належить до обов'язкових предметів поряд із рідною мовою і літературою, природознавством, математикою, історією України.

Фізичною культурою і спортом в країні регулярно займаються 8 - 10% населення, тоді як в економічно розвинутих країнах світу цей

показник досягає 40 - 60%. Найбільш гострою є проблема слабкої фізичної підготовки і фізичного розвитку учнів, яка потребує кардинального рішення. Реальний обсяг рухової активності школярів і студентів не забезпечує повноцінного та гармонічного фізичного розвитку і зміцненню здоров'я підростаючого покоління, а викладання фізичної культури в загальноосвітніх школах не відповідає сучасним вимогам.

Основною місією фізичного виховання дітей є озброєння навичками фізичного тренування, які необхідні для підготовки до активної, всебічної участі в житті суспільства, професійній діяльності, житті сім'ї та відпочинку.

Фізичне виховання дітей - це спеціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично-досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, підростаючого покоління [7;125]. Мова йде про прояви життєдіяльності дитячого організму, що якісно змінюються не тільки в процесі біологічного дозрівання за певних умов, а й під впливом фізичних навантажень та про особистісні характеристики, які можуть сформуватися в процесі активних, правильно педагогічно-організованих занять фізичними вправами.

Фізичне виховання, як шкільний предмет, зараз все частіше стає предметом критики в зв'язку з недостатньою ефективністю запропонованих підходів, форм та змісту рухових занять. Як показали дослідження, поведені в багатьох європейських країнах, запропоновані учням в школі та на позашкільних тренуваннях форми фізичного виховання значно менше цікаві для учнів, ніж заняття не пов'язані зі школою чи ті, що демонструються на телебаченні. Це пояснюється тим, що в школі вибір форм та змісту занять визначає вчитель, а не учень. А учень, не маючи можливості вибору між різновидами фізичної чи спортивної активності, часто просто не сприймає запропоновану програму, визначаючи її не цікавою. В той же час слід відмітити, що головною причиною задоволення від участі в заняттях є їх зміст - хлопці віддають перевагу спортивним іграм, а дівчата - індивідуальним видам спорту.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. Запоріжжя: Тов. "Ліпс. ЛТД", 2005. 108 с.

2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, Либідь,1993. 114с.

3. Гончарук Михайло. Особливості формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. 27-29 с.

4. Здоровя і освіта: проблеми та перспективи // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Донецьк, 2004. 45–47 с.

5. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. Москва: Знание, 1983 .11 с.

6. Марчук Вадим. Рухова активність учнів і її виміри. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. 295-296 с.

7. Медвідь Анжела. Педагогічний контроль занять з фізичного виховання дітей раннього віку в умовах сучасної дитячої установи.// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. 301-303 с.

8. Рижков С.В. Виховання в учнів відповідальності за збереження власного здоров'я. Київ,1999. 128с.

РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНЯТ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Карасєвич Сергій
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Карасєвич Марина
*викладач комісії фізичного виховання та методик КВНЗ «Уманський гуманітарний педагогічний коледж ім. Т.*Г. Шевченка»

«Гроші втратив – нічого не втратив,
час загубив – половину втратив,
а здоров'я загубив – все
втратив»

У статті висвітлено завдання та загальні основи навчання дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання. Мета

фізичного виховання та принципи розвитку дітей дошкільного віку у процесі рухової активності.

Ключові слова: *фізичний розвиток, дошкільна освіта, мета та завдання, здоров'я, вікові періоди.*

Збереження і зміцнення здоров'я населення в цілому, і підростаючого покоління в тому числі, – цінність, яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Фізичний розвиток дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямами навчальної діяльності. На жаль, нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) – це підносить проблему фізичного розвитку та оздоровлення дітей на рівень державної політики в галузі освіти. Лише здорова дитина може максимально зреалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від педагогів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури, її популяризації серед дітей та дорослих. Нині необхідні нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах, які б більшою мірою відповідали сучасному баченню зазначених проблем та шляхів їх розв'язання. У програмі запропоновано інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який ґрунтується, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. Еволюційний (онтогенетичний) підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю психічних процесів, що дасть змогу дорослій людині в майбутньому успішно соціалізуватись у навколишнє середовище, у суспільство.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент

здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. На протязі перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись зовсім безпомічною істотою, яка не в стані ні цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні мислити, дитина повинна всьому навчитись, щоб до кінці дошкільного віку перетворитись в особистість, з досить великим запасом знань і вмінь.

Отже, дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, за перший рік життя ріст дитини збільшується на 50%, до 6 років майже в троє), а з другої сторони незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття [1, 45].

Завдання фізичного виховання:

1. Оздоровчі – підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища (емоційних стресів, вірусних інфекцій, коливань температури тіла та повітря, перепадів артеріального й атмосферного тиску, електромагнітної активності сонця тощо);

– стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

2. Профілактичні – профілактика порушень опорно-рухового апарату (особливо хребетного стовбура, м'язового корсета) завдяки еволюційній послідовності опанування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей (не нашкодь!).

3. Виховні – формування моделі здорового способу життя як головної лінії особистісного розвитку;

– формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою;

– прищеплення навичок гігієнічної культури у повсякденному житті;

– виховання особистісних якостей людини майбутнього, орієнтованих на ідеї гуманізму: активна громадянська позиція, свобода вибору, плюралізм, толерантність, екологія душі й тіла, гендерне партнерство та ін.

4. Розвивальні – розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості та окремих їхніх складників;

– розвиток необхідних комплексів фізичних якостей: швидкісно-силових здібностей, силової витривалості, швидкісної витривалості, координаційної сили, гнучкої сили і тощо.

5. Навчальні – оволодіння основними руховими режимами (плавальним, «лежачим», режимом повзання, «сидячим», стоячим, режимами ходіння, лазіння, біговим і стрибковим) відповідно до вікових можливостей та особливостей індивідуального розвитку;

– формування навичок безпеки життєдіяльності, профілактики травматизму під час занять з фізичної культури або самостійної рухово-ігрової діяльності;

– формування у дітей знань про основні складові чинники здоров’я, здорового способу життя [2, 5-6].

Свідоме ставлення дошкільників до запропонованих для виконання рухових дій, їх активність, зацікавленість у процесі навчання, бажання оволодіти рухами якомога краще і швидше допомагають успішному вирішенню завдань фізичного виховання. П. Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв’язок... розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного» [3].

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди та анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з врахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей. В сучасній науці немає загальноприйнятої класифікації періодів росту і розвитку, а також їх вікових границь. Але існує прийнята схема вікової періодизації, де виділяють такі періоди (Вискине З. А.):

I. – новонароджений: до 10 днів;
II. – грудний вік: 10днів – 1 рік;
III. – раннє дитинство: 1-3 роки;
IV. – перше дитинство: 4-7 років;

V. – друге дитинство: 8-12 років;
VI. – підлітковий період: 13-16 років;
VII. – юнаки 16-21.

Враховуючи умови життя, виховання, навчання, тобто соціальні особливості розрізняють такі періоди:

I. перед дошкільний (ясельний): до 3 років,
II. Дошкільний: 3-6 років,
III. Молодший шкільний вік: 6-10 років,
IV. Середній шкільний вік: 11-15 років,
V. Старший шкільний вік: 15-18 років.

Така періодизація відображає існуючий в даний час поділ освітніх організацій на ясла, садок, школу. Кожний вік характеризується своїми особливостями. Перехід від одного вікового періоду до другого відзначають, як переломний етап індивідуального розвитку дитини або, як критичний період [1].

Здоров'я − це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства, добре здоров'я дається Богом та батьками, але зберігати його мусить кожен сам. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров'я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини. Турбота про здоров'я молодого покоління є одним з найважливіших завдань не тільки працівників охорони здоров'я, але й усіх, хто причетний до навчання і виховання дітей.

Список використаних джерел

1. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
2. Єфименко, М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». − Тернопіль: Мандрівець, 2014. 51 с.
3. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения: у 2 т. / за ред. П. Ф. Лесгафт. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1951. С. 138–163.

ВИДОВІ ОЗНАКИ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕАКЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ковальчук Анастасія, Деревенько Дмитро
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Цибульська В.В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини м. Умань, Україна

У публікації досліджується питання формування видових ознак, завдань змісту і технологій оздоровчо-реакційної рухової діяльності, розкрито поняття «рухова активність», розглянуто шляхи підвищення рухової активності.

Ключові слова: *рухова активність, рухова діяльність, здоровий спосіб життя.*

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах масового спорту чи оздоровчої фізичної культури, які виконують важливу функцію, але не призводять до видимих соціальних результатів. За результатами проведеного огляду літературних джерел, методи для визначення рухової активності можна об’єднати у три основні групи: методи суб’єктивної оцінки (опитувальники, щоденники активності); об’єктивні методи (пульсометрія, акселерометрія, крокометрія); критерійні методи (пряма і непряма калориметрія, ізотопний метод з використанням міченої води). Метод визначення за витратами енергії (в кал або Дж на одиницю часу) найбільш трудомісткий, але при цьому найбільш об’єктивний при визначенні рухової активності. Витрати енергії, що визначаються методом непрямої калориметрії, тобто шляхом визначення кількості кисню, використаного організмом – це класичний метод, але він громіздкий і, як правило, неприйнятний для практичного застосування. Тому на практиці частіше застосовуються розрахункові методи визначення енерговитрат.

Основні методи рухової активності мають такі загальні характеристики. Ці показники дають можливість отримати більш-

менш об'єктивну і надійну інформацію про характер та обсяги рухової активності людини.

У гігієнічних дослідженнях, які проводяться з метою нормування рухової активності, широко використовуються методи безперервної реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС), визначення пульсової «вартості» різних видів рухової діяльності, сумарної величини рухової активності за добу (за допомогою телеметричних пристроїв) та інші.

Названі форми фізичної культури мають тривалу історію та очікуваного ефекту у практиці фізкультурної роботи з населенням не знайшли. Очевидно це пояснюється причинами локальної дії на суто окремі верстви населення і негнучкої стандартизованої технології реалізації[1, с.51].Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту і суворим регламентом проведення змагань в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох від активних занять та участі в спортивних заходах. [2, с. 17] Інші популярні види рухової активності, такі як оздоровча фізична культура чи лікувальна фізична культура (ЛФК) охоплюють незначну групу людей, які прагнуть, в першу чергу, вирішити проблеми зі своїм здоров'ям і не більше. Залишається значна кількість громадян, не залучених до занять фізичними вправами і, яка в силу гіподинамічного способу життя, складає групу ризику щодо проблем здоров'я.

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Активне впровадження новітніх фітнес-технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.

Список використаних джерел

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання /С.Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури

та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3.– С. 10-14.

2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 530 с.

3.file:///C:/Users/User/Downloads/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85.pdf

ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ 1-3 КЛАСІВ

Кривуша Марина
студентка 51 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Гончар Г. І.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Фізичне виховання є невід’ємною частиною навчально-виховного процесу роботи школи, воно спрямоване готувати учнів до життя та суспільно-корисної праці.

Робота з фізичного виховання є багатогранною і потребує від дитини самостійності, ініціативи, організованості, активності та кмітливості.

Основні завдання школи: зміцнення здоров’я, сприяння правильному фізичному розвитку, загартування школяра. Ці завдання і є важливими у всій роботі з фізичної культури і спорту в школі, повинні бути в центрі уваги вчителя початкового навчання та всього педагогічного колективу [2, с. 25].

Шкільний вік – це період швидкого росту і фізичного розвитку організму дитини, а тому школа повинна приділити значні зусилля для нормального розвитку учнів.

У цей період необхідно звернути увагу на розвиток і зміцнення серцево-судинної системи, органів дихання, а також стимулювати нормальний обмін речовин в організмі.

Важливе значення у цьому віці має також зміцнення опорно-рухового апарату, різносторонній розвиток м'язової системи, формування правильної постави, рухової активності дітей. Це впливає на розвиток центральної нервової системи, удосконалює аналізатори і розвиток взаємодії.

Навчати учнів спеціальним гігієнічним навичкам – це теж одне із завдань фізичного виховання в школі.

Виконання цього завдання досягається шляхом бесід, перегляду кінофільмів тощо [1, с. 12].

Формування і удосконалення у школярів рухових навиків, вивчення нових рухів і окремих дій також є завданнями фізичного виховання в школі.

Зміст шкільної програми з фізичної культури побудований так: діти систематично займаються на уроках фізичної культури, вдома, в гуртках та спортивних секціях, оволодівають життєво важливими навичками: ходьбою, бігом, метанням, рівновагою, ходьбою на лижах, плаванням.

Програма для учнів початкових класів пропонує навчання вправ з основної гімнастики, ігор, лижної підготовки, плавання та вправ з легкої атлетики.

Завдання вчителя полягає в тому, щоб кожен учень систематично виконував фізичні вправи.

Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) залежно від віку теж є одним із завдань фізичного виховання в школі [3, с. 4].

Швидкість, сила, спритність, витривалість – якості, необхідні кожній людині. Проведення фізичних вправ у різному темпі, з різною складністю протягом більшого чи меншого часу сприяє розвиткові цих якостей.

Увесь процес фізичного виховання спрямований на виховання у дітей таких морально-вольових якостей, як сміливість, упевненість,

дисциплінованість, колективізм, почуття дружби та товариськості, працьовитості, культури поведінки.

Це завдання фізичного виховання вирішується засобами фізичних вправ (стрибки у висоту, стрибки через перешкоди, вправи з рівноваги, ігри і т.д.).

Вольові якості неможливо виховати без одночасного виховання моральних якостей особистості.

Формування правильної постави теж є одним із завдань фізичного виховання в школі. Цей процес є довготривалим і складним. Щоб досягти належних результатів, необхідно слідкувати за правильним положенням тулуба дитини, коли вона сидить, ходить, використовувати фізичні вправи для формування правильної постави на уроках фізичної культури, під час фізкультхвилинок, фізкультпауз, ранкової гімнастики і т.д.

Одним із завдань фізичного виховання школярів є виховання стійкого інтересу і навиків самостійно займатися фізичними вправами. Це завдання в школі необхідно реалізовувати з усіма дітьми, а всі заняття проводити організовано, енергійно, зацікавити змістом і формою навчального матеріалу, створювати умови для прояву дружніх взаємовідносин [3, с. 6].

Для успішного проведення фізкультурно-масової роботи в школі, проведення уроків фізичної культури, позакласних заходів необхідна допомога вчителеві з боку учнів. Це завдання фізичного виховання вирішується в школі через доручення учням організовувати і проводити ігри, змагання зі своїми товаришами, показувати їм виконання вправ. Обов’язковою умовою підготовки фізкультурного активу є виконання доручень, завдань, відповідальність перед товаришами та колективом. [3, с. 4].

Список використаних джерел

1. А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. “Руховий режим учнів початкових класів”. Київ “ радянська школа” 1989.
2. М. П. Козленко. “Фізичне виховання учнів молодших класів”. Видавництво “ Радянська школа” Київ – 1977.
3. Леськів А. Д. Андрощук Н. В., Механошин С. О., та ін. “Форми і засоби фізичного виховання молодих школярів”. Тернопіль-1997.

ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Савонік Василь, Безверхня Галина
Луцький національний технічний університет
м. Луцьк, Україна

Дані наукових досліджень свідчать, що в понад 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість. Серед причин такого стану є: екологічні, соціальні та генетичні фактори, матеріальне становище, шкідливі звички тощо.

Такий стан вимагає пошуку шляхів покращення фізичного стану школярів. Щоб покращити фізичний стан, підтримати мотивацію до занять фізичними вправами, навчити людину піклуватись про своє здоров'я, залучити до усвідомлених і самостійних занять фізичними вправами під час навчання і після закінчення школи, потрібно виховувати у старшокласників відповідальність за стан свого фізичного здоров'я [1].

Одним з головних завдань фізичного виховання учнів є виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, яке викликає усвідомлену активність суб'єкта і визначає її спрямованість [3].

Категорія відповідальність є предметом вивчення багатьох галузей наук. У вітчизняній педагогіці фізичного виховання ця категорія не є предметом широкого кола досліджень, тому не знайшла достатнього осмислення і практичного втілення.

Адаптуючи знання про відповідальність з інших галузей наук до фізичного виховання, ми визначили особливості виховання відповідальності за власне фізичне здоров'я: юнацький період є сенситивним періодом для виховання цієї якості шляхом добору адекватних засобів і методів педагогічного впливу; відповідальність за стан свого здоров'я має стати для старшокласника потребою; механізмами функціонування і розвитку відповідальної поведінки є зараження, наслідування значущих дорослих, ідентифікація з ними, саморегуляція, усвідомлення, емпатія; для формування відповідальності потрібно дати певний обсяг знань в межах відповідальності, тренувати волю і характер, потрібно, щоб

старшокласник все пережив емоційно, усвідомив важливість і необхідність своєї діяльності, забезпечити ситуацію успіху; в процесі формування рівень відповідальності може як підвищуватись так і знижуватись.

Педагогічними умовами виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан є: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, актуалізація відповідального ставлення оточення старшокласника до предмету відповідальності, педагогічна майстерність вчителя і його компетентність, оцінка і контроль за рівнем сформованості відповідальності.

Експериментальні дослідження відповідальності старшокласників за стан власного фізичного здоров'я допомогли встановити, що у більшості старшокласників (45,5%) спостерігається середній рівень відповідальності за стан свого здоров'я, а це вказує на можливості покращення рівня відповідальності [2].

Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування відповідального ставлення до власного здоров'я, подальшого розгляду потребує питання цілісності та наступності у формуванні даної якості в учнів початкової, середньої та старшої школи.

Список використаних джерел

1. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка". – К., 2001. – 20 с.
2. Мірошниченко Л. Формування культури здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Гуманізація навчально-виховного процессу. – Випуск IV. Частина І. – Слов'янськ. – 2011 р. – С. 231-236.
3. Міхеєнко О.І. Формування культури здоров'я населення як нагальна проблема сучасності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1 (3). – С. 82-91.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ СТАНОМ ПІДЛІТКІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Толмачев Тарас
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Безверхня Г.В.
Луцький національний технічний університет
м. Луцьк, Україна

На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків. Розв'язання проблеми збереження і розвитку людського потенціалу нашої країни вимагає від загальноосвітньої школи вдосконалення системи фізичного виховання, спрямованого на утвердження здоров'я як основної життєвої цінності особистості.

Проблеми виховання в школярів потреби, інтересу і звички до занять фізичною культурою, збереження фізичного здоров'я досліджувалися багатьма науковцями. Основні аспекти організації сучасної системи фізичного виховання знайшли своє відображення у працях О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С.Куц, Б.М.Шияна та ін. Однак, подальшого розвитку потребує питання управління фізичним вихованням школярів і учнівської молоді.

Фізичний стан людей різних вікових і соціальних груп став предметом вивчення багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Така активізація досліджень проблеми, зумовлена зниженням показників здоров'я населення.

В процесі досліджень встановлено, що фізичний стан можна розглядати, як комплексне, складне явище, яке включає різні аспекти особистості, стан здоров'я, будову тіла і конституцію, функціональні особливості організму, фізичну підготовленість.

Існує багато різних тестів, за допомогою яких можна оцінити рівень фізичного стану. Ця множинність призвела до того, що в різних країнах світу існують свої способи контролю фізичного стану людей, свої комплекси тестів, свої системи оцінок [1].

У фізичному вихованні під управлінням розуміють процес спрямованої, контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети. Специфіка фізичного виховання полягає у тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим збудником до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяє задоволенню як особистих, так і суспільних потреб. Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Аналіз досліджень у галузі фізичного виховання дав можливість стверджувати, що у процесі управління фізичним станом, важливу роль відіграє мотивація школярів. Динаміка мотивів занять фізичною культурою і спортом у віковому аспекті неоднозначна і залежить від особливостей становлення і формування особистості.

У дослідженнях з'ясовано соціально-педагогічні передумови формування фізичного стану підлітків на сучасному етапі. Зокрема визначено, що низький рівень фізичного стану молоді має низку конкретних причин це: низький рівень мотивації до здорового способу життя та культури здоров'я у значної частини населення України; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; значне соціальне розшарування населення, складна криміногенна ситуація, комерціалізація статевих стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільна організація процесу фізичного виховання [2].

Отже, в результаті теоретичного аналізу літературних джерел та узагальнення експериментальних досліджень було визначено основні аспекти ефективної організації процесу управління фізичним станом школярів у системі фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. – Київ : Олімпійська література, 2011. – 224 с. (http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171

2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.

ЗДОРОВ'Я ЯК НАЙВАЖЛИВІШИЙ ЕЛЕМЕНТ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Третяк Наталя
студентка 52 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Осадченко Т.М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Здоров'я можна розглядати як процес, що забезпечує життєдіяльність, необхідну якість життя і його тривалість, а також передумову для виконання людиною намічених життєвих цілей.

Бути здоровим – це цілеспрямована та послідовна робота з повернення людини до самої себе, освоєння свого тіла, розуму, розвиток ―внутрішнього спостерігача‖ (уміння чути, бачити, почувати себе). Ці ідеї співвідносяться з принципами гуманістичної психології. Її основоположник К. Роджерс вважав людину здоровою, якщо вона довіряє своєму організмові та, як важливе джерело інформації, використовує свої відчуття, почуття й думки, а не поради інших. Але в житті людина діє також навпаки. Тисячоліттями вона віддавала своє тіло в руки лікарів − і поступово воно перестало бути предметом її особистої турботи, людина перестала відповідати за сили і здоров'я свого тіла.

Погляди на здоров'я як дещо статичне знайшли своє відображення у визначеннях здоров'я : здоров'я – це стан повного соціально-біологічного і психічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти . Сучасні пропозиції представників суспільних наук ґрунтуються на підході ВООЗ, але сформульовані динамічно й розміщені в контексті середовища, завдяки чому набувають більш конкретного характеру.

Здоров'я окреслюється з використанням різних інших категорій. Окрім стану, це категорії диспозиції та процесу. Ці три категорії в психології мають широке застосування в характеристиці різних

контруктив і радше взаємодоповнюють одна одну, ніж взаємовиключають [2].

Здоров'я як процес стосується пошуку й утримання рівноваги у вигляді навантажень, із якими організм постійно має справу. Це динамічний та інтеракційний підхід. Процес здоров'я має окреслений у часі розвиток, змінюється у відповідь на зовнішні й внутрішні вимоги, що виникають, і адаптивний до цих вимог. Хвороба трактується як наслідок неспроможності цього процесу, занепад здоров'я, коли не вистачає енергії та / чи вміння, щоб справитися з вимогами і навантаженнями, зберігаючи почуття рівноваги й гармонії. Здоров'я і хвороба в цьому підході трактуються як полюси одного і того ж континууму, на якому місце індивіда протягом життя змінюється.

Здоров'я з диспозиції визначається як динамічна здатність людини досягнути повноти власних фізичних, психічних і соціальних можливостей, а також відповідати вимогам середовища. Здоров'я є засобом, потенціалом організму, що забезпечує можливість усебічного розвитку та протистояння актуальним вимогам. Розуміння людини як динамічної системи, яка здатна до саморозвитку і саморегуляції, спричинило появу дефініцій здоров'япроцесу: здоров'я – це процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової і соціальної активності при максимальній тривалості активного творчого життя; не як стале досягнення, але як безперервний пошук індивідуальних шляхів його зміни при збереженні того, що є для кожного індивіда найздоровшим.

У теорії діяльності, розробленій на ґрунті загальної психології, здоров'я розуміється абстрактно і трактується як одна із цінностей. Деякою мірою відбувається об'єктивізація здоров'я в такому розумінні, що його розміщують начебто ззовні людини і що воно може стати метою її активності. За цим підходом здоров'я і хвороба не перебувають в одному континуумі й трактуються відокремлено: здоров'я – як позитивна цінність, а хвороба (його протилежність) − як негативна цінність.

Зокрема, у НЛП здоров'я розглядають як суб'єктивне переживання: людина сама визначає рівень свого здоров'я, оцінюючи свої відчуття. Самопочуття і благополуччя людини залежать від впливу найрізноманітніших чинників зовнішнього і внутрішнього походження. Тут можливі різні ―логічні рівні‖ контролю та впливу. З

точки зору Р. Ділтса, логічні рівні здоров'я поділяються на оточення, поведінку, здібності, переконання і цінності, ідентичність та духовність. Як указано в книзі — «Психологія здоров'я: теорія і практика», відмінності способів підходу до здоров'я мають своє джерело в культурі. Як дефініції здоров'я, способи розуміння його детермінант, так і методи його охорони та зміцнення, базуються на культурі [1].

Найбільш узагальненим із можливих є поділ дефініцій здоров'я на поточні й професійні. Поточні дефініції здоров'я, які теж називають світськими, − це непрофесійне визначення, що формується в процесі набуття індивідом життєвого досвіду в певному соціальнокультурному контексті й визначених умовах існування. Люди, які виходять із різних культур, по-різному визначають здоров'я.

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками. Перший — показник дитячої смертності. Другий — кількість робочих днів, пропущених через хворобу. Третій — середня тривалість життя. Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10 %. Решта залежить від спадковості (20 %), стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) — від нашого способу життя [4].

ВООЗ уже в 1948 році у своїй конституції дала таке визначення здоров'ю: стан цілковитого фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи каліцтва. У 1984 році робоча група ВООЗ подала нову дефініцію здоров'я як міри здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізовувати свої прагнення і задовольняти потреби, з іншого – змінюватися чи кооперуватися із середовищем. Таке розуміння здоров'я представляє його як реальність, яку можна розвивати, удосконалювати [3].

Отже, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідне, але зовсім не достатня умова. Головне в здоровому способі життя — це активний створення здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку, системою харчування, різні що гартують і розвивають вправи; у нього також входить система відносин до себе, до іншого людині, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.. Отже, для

створення здоров'я необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими, загальзміцнювальними, природодоцільними методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров`я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с. 13. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчальнометодичний посібник. Чернівці, 2001.
2. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Філіпович Костянтин
студент 32 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Осадченко Т.М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань Україна

Кожній людині потрібно давати своєму організму фізичне навантаження, як мінімум виконувати фізичні вправи. В природі організм людини розрахований на рухову активність. Нехтування цим правилом і зменшення рухової активності на протязі дня призводить до порушень та передчасного старіння організму. Фізичні вправи допомагають в роботі органів і систем людини, підвищують працездатність та зміцнює здоров'я.

Рухова активність бере участь в оздоровленні організму, та підвищення потенційного рівня здоров'я, вона має тісний зв'язок і є частиною здорового способу життя.[1] Мало рухливий спосіб життя спричиняє сповільнення обміну речовин, негативно впливає на тиск та послаблює наші кістки та м'язи.[2]

Рух стимулює організм людини. У тому випадку коли починається нехватка рухової активності, як правило це призводить

до ослаблення фізичних функцій та зниження тонусу, і в такому випадку знижується життєдіяльність організму.[1]

При фізичних вправах активізується м'язова активність, вона дає навантаження на серце, легені, серцево-судинну, дихальну та інші органи і системи. Вони починають працювати в швидшому темпі ніж зазвичай, а це підвищує функціональну можливість та опірність несприятливому навколишньому середовищу. При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Фізичні вправи оптимізують і нервову систему, активізує дихання та кровообіг. Так, внутрішні органи і системи мають здатність витримувати в режими фізичних і моральних навантажень. Розвиток стійкості до стресових чинників запобігає подразникам впливати на організм людини, що призводить до напруги і стресу. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випади ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. На це витрачається буквально 10-15 хв.[1]

Люди, які займаються фізичними навантаженнями мають підвищену кількість лейкоцитів в крові. Це в свою чергу забезпечує захисну функцію під час попадання в організм інфекцій.

Ранкова гімнастика. Вона бадьорить наш організм, підвищує настрій та працездатність. Її краще проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном, охолоджуючи тіло та приймаючи повітряні ванни.

Оздоровча ходьба. Під час ходьби працюють усі м'язи тіла людини та добре вентилюються легені. Щодня людині потрібно проходити 5-10 км.

Оздоровчий біг. Якщо вірити спостереженням, то він уповільнює швидкість старіння організму. Варто зауважити, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь.

Плавання. Завдяки різниці температури води і тіла людині це дає їй здатність до загартування.

Ходьба на лижах. Універсальний вид спорту, який доступний для людей різного віку та професії. Завдяки морозу і сонцю це дає позитивний вплив на нервову, серцеву і ендокринну системи, а також кровообіг. Заняття лижним спортом, навіть одноразове заняття,

виявляє виражений і стійкий (майже дві доби) судинорозширювальний ефект.[2]

Отже, рухова активність та здоровий спосіб життя дуже тісно пов'язані між собою. Систематичне заняття фізичною культурою впливає на зміцнення імунної системи, розвиток та підтримання серцевої, дихальної та інших систем нашого організму. Фізична активність підтримує наш організм в формі, що в свою чергу дає можливість витримувати більші навантаження, а також зміцнює імунну систему.

Список використаних джерел

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник – Л. : Волинська книга, 2007 - 348 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання - К. : Олімпійська література, 2008. – 424с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ІДЕЙ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Ящук Сергій
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри професійної освіти та технологій за профілями
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
Ящук Олена
кандидат педагогічних наук, старший викладач, доцент кафедри теорії початкового навчання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Здоров'язбережувальні технології – всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Під здоров'язбержувальними технологіями вчені пропонують розуміти: сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних

особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та режим навчання в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія,
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти: виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальні технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров'язбережувальних технологіях повинен не викликати в

учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій. Теоретична значущість й актуальність розглянутої проблеми, її недостатня розробленість послужили підставою для визначення теми практикоорієнтованого проекту «Здоров'язбережувальні технології – інноваційний крок в освіті». Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я – соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя

Інтелектуальне здоров'я – це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії. На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витрачати більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою. Ось чому тема створення у школі здоров'язбережувального середовища є такою актуальною. Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:навички раціонального харчування;навички рухової активності та загартування; санітарно-гігієнічні навички; навички організації режиму режим навчання та відпочинку;навички самоконтролю;навички мотивації успіху та тренування волі; навички управління стресами; навички ефективного спілкування; навички

попередження конфліктів; навички співчуття (емпатії);навички поведінки в умовах тиску;навички співробітництва;навички самоусвідомлення та самооцінки;визначення життєвих цілей і програм;аналіз проблем прийняття рішень.

Здоров'язбережуальні технології дозволяють сформувати соціальну зрілість випускника;забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними режим навчання та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій. Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини. Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з шкіл, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Таким чином «технологія» виступає як алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат.

Здоров'язбережуючі освітні технології поділяються на три групи:

1 організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);

2 психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);

3 навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Основні завдання:

- Створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу на основі: фізкультурно-спортивної активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити,

застосовувати отриману інформацію на практиці.

- Реалізація наукової організації навчальної режим навчання, харчування та відпочинку учнів.
- Створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов.
- Включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.
- Створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров'язбережуальної технології.
- Формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час.
- Створення системи підготовки кадрів, соціальної і фінансової підтримки ідеї здоров'язбережувальної технології; агітації і пропаганди; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури.
- Забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язбережливої технології.
- Забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти.
- Створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи.
- Створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.

Основна роль у здоров'язбережувальної діяльності будь-якого освітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу та виховній роботі. Кожен педагогічний режим навчання виник і повинен працювати за моделлю здоров'язбережувального середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів реалізується шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через: застосування різнорівневого навчання;глибоку

диференціацію та індивідуалізацію навчання;широке використання сучасних педтехнологій інтерактивне навчання; створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів; настанови вчительського колективу на створення відносин “учитель-учень” за формулою “суб’єкт-суб’єкт” забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня; розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаження учнів.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров’язбережуальних технологій, що вимагає: урахування періодів працездатності учнів на уроках;урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;наявність емоційних розрядок на уроках та під час проведення виховних заходів; чергування пози з урахуванням видів діяльності; використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках та виховних заходах.

Види оздоровчої діяльності на уроках:

- Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка

Оздоровчі хвилинки під час уроків та виховних заходів повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер піднімуться ті, хто сьогодні прийшов до школи.

- Пальчикова гімнастика

Ще у ІІ тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв’язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

-Звукова гімнастика

Звуковою гімнастикою називають проголошення різних звуків, строго певним способом. Такі вправи дуже корисні для всіх дітей При вимові цих самих спеціальних звуків, голосові зв'язки починають вібрувати і ця вібрація спочатку передається на дихальні шляхи і легені, а від них уже на грудну клітку. За допомогою такої вібрації відбувається розслаблення спазмованих бронхів і бронхіоли, особливо корисна звукова гімнастика при захворюваннях дихальних шляхів, які супроводжуються спазмами, це такі недуги, як бронхіальна астма та астматичний бронхіт.Чим сильніше сила повітряного струменя, яка виникає, при вимові різних звуків, тим сильніше сила вібрації.Звукова гімнастика повинна робитися за суворо визначеними правилами, в залежності від мети, поставленої перед нею. При різних захворюваннях дихальних шляхів і звуки треба вимовляти по-різному, наприклад, при астматичному бронхіті та бронхіальній астмі — дзижчать, шиплячі і гарчали звуки вимовляються голосно і енергійно, а при хронічному бронхіті — все ті ж звуки, але їх звучання повинне стати м'яким, тихим (можна вимовляти їх навіть пошепки), заспокійливим. Дихальні вправи у поєднанні з вимовлянням звуків підвищують емоційний тонус усього організму дитини.

-Психогімнастика

Завданням "психогімнастики" є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також вчаться розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певній емоційний стан (пантоміма). Одним із напрямків роботи ціннісного ставлення до свого фізичного "Я" — є вміння мати високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження та емоційного навантаження. Особливої уваги в цьому напрямку заслуговує робота Пола і Гейл Деннісона "Гімнастика мозку".

Гімнастика мозку являє собою прості рухи і вправи, що приносять задоволення, вони допомагають вихованцям будь-якого віку розкривати ті можливості, які закладені в нашому тілі. Кілька хвилин (5-7 хвилин) занять дають високу розумову енергію.

- Арт- техніка

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток є не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, та взагалі розвиває творчі здібності. Основна задача таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна мета – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів.

- Кольоротерапія

Із самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом. Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду. Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста – ближче до природи і її зеленого кольору.

Також колір може передавати риси характеру та стан:

- темно-синій – концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз;
- зелений – рівновага, незалежність, впертість, прагнення до безпеки;
- червоний – сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо красного забагато), підвищена збудженість, активність;
- жовтий – добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм;
- фіолетовий – фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість;
- коричневий – відчуття, фізичний дискомфорт, незручність,

часто неприємні емоції;

- чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах;
- сірий – відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

Тому завданням у діяльності педагогів навчального закладу на сучасному етапі є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №4. – С. 56 – 58.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В.М.Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120с.
3. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
4. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38.
5. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997.

3. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИАНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНЖЕНЕРОВ-ЭКОНОМИСТОВ

Бочкарева Карина, Греева Вера
Одесский национальный политехничесий университет
г. Одесса, Украина

Инженер-экономист — один из главных организаторов производства и от его деятельности во многом зависит решение основных экономических задач в обществе.

Научно-технический прогресс, увеличивая роль инженеров-экономистов, повышаеттребования к ним. Труд экономиста становится все более ответственным, напряженным исложным по своему содержанию. Сегодня в обязанности инженера-экономиста входит выполнение самых разнообразных функций: общее руководство коллективом, прогнозирование и планирование производства, организация и охрана труда, подбор, подготовка и воспитание кадров, совершенствование организации производства и управления, организация и осуществление механизированной обработки информации.

Всестороннее изучение инженерной деятельности позволяет выявить большой комплекс пихофизических свойств и качеств, необходимых инженеру-экономисту: умение снимать излишнее эмоциональное напряжение, способность к продуктивной умственной работе, умение дозировать небольшие по величине силовые напряжения при использовании компьютеров, дисплейной техники и т.д. способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, ловкости и координации движений рук и пальцев, необходимость воспринимать через зрительный анализатор и перерабатывать огромное количество информации.

Большинство инженеров-экономистов — женщины, а с зкаждым годом возрастает количество гинекологических заболеваний среди молодых женщин и девушек. И этому способствует целый ряд субъективных и объективных причин: неблагоприятное

экологическое окружение, стрессы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни ит.д.

Особенностью трудовой деятельности инженера-экономиста является продолжительное нахождение в малоподвижной позе (в основном сидя). Специфика такого труда не только усугубляет но и является причиной возникновения гинекологических заболеваний (застой в области малого таза при длительном сидении, слабость мышц брюшного пресса, плохое кровообращение в ногах).

Реабилитация заболеваний женской половой сферы осуществляется комплексно: с помощью лекарственных средств, хирургических вмешаний, физиотерапевтическихпроцедур и физической реабилитации.

Оздоровительная физическая тренировка является наиболее доступной и приемлемой формой восстановления и профилактики при гинекологических заболеваниях. Она способствует не только быстрому восстановлению детородной функции, но и эффективно содействует общему укреплению организма и обеспечению, физической готовности к жизнедеятельности и предстоящей работе.

В оздоровительной тренировке кроме упражнений, которые способствуют восстановлению и профилактике гинекологических заболеваний, используются и упражнения способствующие развитию и закреплению профессиональных качеств, которые должны быть присущи каждому инженеру-экономисту (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, отвлечение от эмоций, волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость и т.д.).

Список использованных источников

1. Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Одесса: ОНПУ, 2010. 46, 121-122 с.

2. Е. В. Матухно. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комсомольск-на-Амуре: ИННТ, 2013. 20-21 с.

3. Л.А. Большакова, С.Ю. Иванова. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза. Омск: научный журнал «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». 2018. 32-39 с.

ВИБІР ВИДІВ СПОРТУ АБО СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Вовк Владислав
студент 21 групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спортивних дисциплін ***Ільченко С.С.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Вибір індивідуального виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ залежить насамперед від мотивації людини. У більшості випадків у юнаків сильно виражене прагнення досягти через заняття спортом самоствердження, соціального визнання, гарного розвитку фізичних якостей. У дівчат, як правило, переважає бажання мати гарну статуру. У цілому мотиви, які спонукають до занять спортом взагалі і до вибору одного з них зокрема, можуть бути різні.

Вибір видів спорту для зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури. Заняття окремими видами спорту, системами фізичних вправ можуть сприяти розвитку певних органів і систем організму. За допомогою правильно підібраних фізичних вправ можна поліпшити багато показники фізичного розвитку (маса тіла, окружність грудної клітки, ЖЕЛ). При виборі виду спорту з метою корекції недоліків фізичного розвитку і статури слід сформувати своє тверде уявлення про ідеал статури, так як кожен вид спорту впливає по-різному на ті чи інші антропометричні показники. Найбільші можливості, наприклад, у виборчій корекції окремих недоліків статури представляють регулярні заняття атлетичною гімнастикою, шейпінгом, аеробікою, гантельною гімнастикою, тобто тими вправами, які спрямовані переважно на вирішення подібних завдань.

Вибір видів спорту, підвищення функціональні можливості організму. Для підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем найбільш ефективно вибирати і самостійно займатися циклічними

видами спорту: біг, ходьба на лижах, плавання, велоспорт, катання на ковзанах.

Вибір видів спорту і систем фізичних вправ для активного відпочинку. З цієї точки зору рекомендується вибирати вид спорту або систему фізичних вправ з урахуванням темпераменту, психологічної налаштованості, емоційного стану. Так, якщо людина легко відволікається від роботи, а потім швидко в неї включається, якщо він товариський з оточуючими, емоційна у спорах, що для нього кращими будуть ігрові види спорту або єдиноборства; якщо ж він посидющий, зосереджений на роботі, схильний до однорідної діяльності без постійного перемикання уваги, якщо здатний протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, йому підійдуть заняття тривалим бігом, лижним спортом, плаванням, велоспортом; а якщо замкнутий, нетовариський, невпевнений у собі або надмірно чутливий до думки оточуючих, йому не варто займатися постійно в групах.

Психофізична підготовка до майбутньої професії й оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками. Вибір видів спорту, систем фізичних вправ в цьому випадку проводиться, щоб досягти кращої спеціальної психофізичної підготовленості до обраної професії. Так якщо ваша майбутня професія вимагає підвищеної загальної витривалості, то ви повинні вибирати види спорту, які найбільшою мірою розвивають це якість (біг на довгі дистанції, лижні гонки тощо). Якщо ваш майбутній праця пов’язана з тривалим напругою зорового аналізатора, освойте види спорту і вправи, що тренують мікром’язи, очі (настільний теніс, теніс, бадмінтон).

Список використаних джерел

1. Бакум А. В. Біомеханічні особливості техніки захисних дій у спортсменів різної кваліфікації. / А. В. Бакум, В. В.
2. Гамалій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 82–87. 2. Бакум А. В. Шевчук // Спорт. вісн. Придніпров’я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 163–165.
3. Бусол В. Обсяги та ефективність фізичних навантажень. / В. Бусол, І. Рощін // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 335–339.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ОРГАНІЗАТОРА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дяченко Петро
викладач вищої категорії
Комунальний заклад «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради
м. Прилуки

Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів, високо професійної підготовки шкільного вчителя, створення відповідного навчальнометодичного забезпечення.

У свій час П. Лесгафт писав: «Учитель повинен бути освіченою людиною, повинен добре розуміти свій предмет, а також значення форми і функцій організму молодої людини, а головне повинен сам бути цілком дисциплінованою і стриманою людиною, яка витончено володіє своїми діями».

Нині перед учителем фізичної культури стоїть проблема зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (заняттям впродовж усього життя). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб.

Сьогодні на порядок денний роботи фахівця час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов’язкового навчання основ здоров’я і гігієнічного виховання [2]. Виходячи із цього, він повинен знати і вміти:

- Як організувати заняття з дітьми з різним станом здоров’я та рівнем фізичної підготовленості;
- Як зробити заняття цікавими, щоб викликати інтерес і стимулювати бажання до фізичного самовдосконалення учнів;
- Як пов’язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- Які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати, щоб вони з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого – підготовкою до наступних;

- Як підготувати малят до шкільного режиму ще у стінах дошкільних закладів;
- Як організувати роботу за місцем проживання;
- Що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;
- Як створити належну матеріальну базу;
- Як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив школи.

Як бачимо, на сучасному етапі шкільна фізична культура чекає високопрофесійного учителя, який умів би організувати навчально-виховний процес так, щоб забезпечувати формування особистості школяра, розвиток у діалектичному взаємозв'язку його фізичних, духовних, морально-вольових якостей.

Та сьогодні рівень професіоналізму вчителів фізичної культури, як засвідчують наші спостереження, проведені в системі післядипломної освіти фахівців, ще не відповідає, на жаль, вимогам освіти. Це зумовлено:

- слабким знанням теоретичних засад спеціальності, методики викладання;
- несформованою здатністю розуміти мотиви поведінки учнів;
- невмінням співпрацювати з учнями, стимулювати їхню ініціативу;
- недостатньою орієнтацією у психологічних особливостях дітей різного віку;
- невмінням організувати робочу дисципліну під час занять;
- самостійно працювати над підвищенням рівня професійної діяльності тощо.

Специфіка роботи вчителя фізкультури полягає у тому, що, з одного боку, він виступає як «чистий» учитель (предметник), який проводить уроки, а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, що спрямовує зусилля на залучення всіх учасників навчально-виховного процесу до систематичних занять руховою активністю. Це можливо за умови залучення до цієї проблеми всього дорослого оточення дитини (батьків, педагогів, громадськості), об'єднання зусиль державних, громадських

організацій, що займаються питаннями виховання, охорони і зміцнення здоров'я дітей.

Список використаних джерел

1. Махова Д. С. Педагогіка: навчальний посібник / Д. С. Махова, Н. І. Опанасенко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – С. 27 – 31.
2. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури. Навчальний посібник / Випасняк І. П., Ковальчук Г. А., Презлята Г. В., Фотуйма О. Я. / За заг. ред. Г. В. Презлятої. – Івано-Франківськ: Підприємство «ЦСТПРІ «1НІН» ВОІ «СОІУ», 2011. – 314 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772.
3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004.

ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ

Калиниченко Ольга
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту.
Одеський Національний політехнічний університет (ОНПУ)

Васько Інга
студентка факультету ІПТДМ, група МД-201
Одеський Національний політехнічний університет
м. Одеса,Україна

Плавання є одним із найбільш ефективним оздоровчим та безпосередньо прикладним засобом фізичного виховання.

Професійно – прикладне плавання – це плавання, яке використовується в цілях професійно – прикладної психофізіологічної та психофізичної підготовки представників самих різних професій та спеціальностей.

Поперед всього воно застосовується при підготовці професіоналів, трудова діяльність яких зв'язана у воді, на воді чи в воді (гідробудівники,геологи, гідрогеологи, рятівники, річники, моряки, водолази та ін. Для них вміння плавати є життєво та професійно необхідним . У зв'язку з цим заняття плаванням представників цих професій зводяться к формуванню навиків прикладного плавання у комфортних та ускладнених умовах (у холодної воді, проти сильної течії, при сильної хвилі, в одязі, за допомогою підручних засобів), вміння пірнати, в тому числі з висоти, в глибину, надавати допомогу у воді.

Для рішення цих задач ефективними виявляються: навчання техніці плавання, багаторазове проливання з різною швидкістю способом кролем на грудях, на спині, брасом на боці, брасом на спині, комплексом способів (в томи числі з опором) дистанцій 100, 200, 400,800, 1000 м., змагання на цих дистанціях, запливи на дальність в басейні, у річці, море, пірнання у глибину та довжину, піднімання предметів зі дна басейна, транспортування потопаючих.

Вміти долати водний простір довжин вміти також сучасний воїн, к якому б роді військ він не відносився.

У зв'язку з цім заняття плаванням є важливим розділом спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. Вони спрямовані на формування навиків у військово – прикладному плаванні, стрибках у воду, надання допомоги потопаючому. Подолання водних припонів в палав, на виховання витривалості, емоційної витримки , самовладання, сміливості, рішучісті.

Заняття плаванням використовуються не тільки для оволодіння професійно важливими навиками. Вони можуть ефективно сприяти також цілеспрямованому розвитку різних психофізичних якостей , необхідних для продуктивної професійної діяльності представників практично усіх сучасних актуальних професій та спеціальностей, робота яких проходить, як в звичайних, так і екстремальних умовах на землі, на воді, у повітрі та в космосі.

Цілеспрямоване застосування засобів плавання дозволяє успішно формувати надійність серцево - судинної, дихальної, нервової

систем,вестибулярну стійкість, загальну витривалість, витривалість м'яз тулуба, яка необхідна при роботі стоячи і сидячи.

Плавання активно використовується при тренуванні космонавтів до тривалої роботі у невагомості.

Заняття плаванням в цілях професійно – прикладної фізичної підготовки необхідно прводити під керівництвом або після консультацій досвідчених викладачів.

Список використаних джерел

1.Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: издательство ВЛАДОС-ПРЕСС,2003.- 368 с.

2.Раевский р. т. Профессионально - прикладная физическая підготовка студентов технических ВУЗов: учебное пособие.- М.; Высшая школа, 1985.-160 с.

ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ ПОЛІТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДАХ

Кокотєєв Павло
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеський національний політехнічний університет
м. Одеса, Україна

Спрямованість професійно – прикладної фізичної підготовки (ППФП) здобувачів вищої освіти (ЗВО) вищих політехнічних закладів визначається вимогами, що мають безпосереднє відношення до їх фізичної та психофізіологічної підготовленості, і можливостей реалізації на практиці цих вимог під час занять з фізичного виховання та проведення фізкультурно – спортивних масових закладів.

Беззаперечно, що ЗВО як майбутні фахівці, які впливатимуть на майбутнє держави, повинні мати не тільки якісний рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, стійкими, працездатними і здоровими.

Занадто великий об'єм їх денного та тижневого розумового навантаження приводить до систематичного накопичення втоми, занепаду сил, зменшення обсягу рухової активності, що призводить

до погіршення стану здоров'я ЗВО, які навчаються у вищих навчальних закладах, зокрема політехнічних вищих закладах освіти.

Використання різноманітних, доречно підібраних видів фізкультурної діяльності у навчальному процесі, сприятиме профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створить умови пізнання власних можливостей і забезпечить оптимальні обсяги рухової активності.

На думку вчених М. Амосова та В. Войтенка фізичне виховання є важливим елементом системи освіти, що має специфічний зміст рухової діяльності. Цінність її для кожного ЗВО слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. (1)

Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна назвати профілактичним засобом, спрямованим на зміцнення і збереження здоров'я, на розвиток здібностей в процесі усвідомленої рухової активності та відіграє велику роль в житті ЗВО будь-якого вищого закладу освіти. Гіподинамія, обмеження функцій добового розпорядку негативно впливають не тільки на гармонійний фізичний розвиток, рухову підготовленість ЗВО, а й психічний стан особистості: з'являється безсоння або сонливість, погіршується розумовий рівень працездатності. Кваліфікований спеціаліст повинен мати високий рівень не лише професійної, а й фізичної і психічної підготовленості, що забезпечить його повноцінне фахове функціонування в умовах сучасного суспільства. Зміцнення здоров'я ЗВО в умовах вищих закладів освіти - процес складний і має вирішуватися комплексно. Змінити ставлення молоді до власного здоров'я, особливо до способу життя, можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності здоров'язбереженню через освіту. Постає питання всебічної активізації ЗВО до занять фізичною культурою та спортом, як важливого чинника їх способу життя. Вплив рухової активності на сучасну молодь, заняття фізичними вправами повинні стати способом життя, адже саме в молоді роки закладаються основи корисних звичок здорового способу життя. Здоровий спосіб життя стає все більш невід'ємною частиною нашого сьогодення. Суттєве значення для формування здорового способу життя ЗВО безпосередньо має режим дня. Аналіз останніх

досліджень і публікацій свідчить про те, що значна кількість сучасної молоді не дотримується режиму дня.

ППФП ЗВО вищих політехнічних закладів покликана вирішувати наступні завдання:

1. Зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гиподинамії.
2. Підвищувати організму до одноманітних рухів та дій.
3. Сприяти дотриманню правильної постави.
4. Покращити діяльность серцево – судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ, крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках.
5. Сприяти вдосконаленню професійних навичок, співрозмірні та дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, різноманітні рухи тулубами.

Важливою передумовою використання засобів фізичної культури у майбутній фаховій діяльності є формування у ЗВО навичок та умінь праткичного самостійного виконання спеціальних комплексів вправ.

Фізичну підготовку ЗВО вищих політехнічних навчальних закладів слід зосередити на вихованні у них загальної витривалості, розвитку уваги та оперативного мислення. Для розвитку оперативного мислення і функцій зорового аналізатора необхідно використовувати вправи з мячем, спортивні та рухливі ігри, шашки та шахи. Також з метою розвитку статичної витривалості слід регулярно виконувати гімнастичні вправи з переважним навантаженням на мязи тулуба.

Перевагу потрібно надвати тим видам фізичної активності, які проводяться переважно на відкритому повітрі. Найбільш доцільні види рухової діяльності молоді, яка навчається у вищих політехнічних закладах наступні:

1. Основна гімнастика: вправи з набивними мячами, на гімнастичній стінці та лаві, акробатичні вправи.
2. Легка атлетика (оздоровча ходьба та оздоровчий біг).
3. Спортивні та рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол), настільний теніс та теніс, бадмінтон, а також кросмінтон.
4. Силові вправи: вправи зі штангою, гирями. гантелями, на тренажерах.

5. Туризм (піший, велосипедний) і спортивне орієнтування. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи пересування тощо.

Отже, враховуючи все вищезазначене, можна зробити наступний висновок, що процес фізичного виховання майбутніх фахівців вищих політехнічних закладів освіти повине включати загальну та ППФП, тобто бути ріноманітнім та комплексним. Ці два види підготовки повинні бути паралельними протягом усього терміну навчання. Встановлено, що загальна фізична підготовка створює передумови для успішної професійної діяльності, тобто не виникає сумніву, що кожна професія має свою рухову специфіку, де висуваються різноманітні вимоги до рівня ровзитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій.(1,5,6)

Список використаних джерел

1. Бєлкова, Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 /Т. О. Бєлкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с

2. Бигар Л., Звезда І. Крупіцький В. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах: навч. – метод. посібник / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці: Рута, 2007. – 93с.

3. Демерков С. Фізичне виховання: навч. Посібник / Східноукраїнський національний ун – т ім. Володимира Даля; Северодонецький технологічний ін –т Луганськ, 2007. – 304с.

4. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. ВНЗ – К.: Екмо, 2005. – 219с.

5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.І., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. – К.: Центр учбової літератури, 2007

6. Юшковська, О. Г. Самостійні заняття з фізичного виховання : [навч. посібник] / О. Г. Юшковська, Т. Ю. Круцевич, В. Ю. Середовська, Г. В. Безверхня. – Одеса : ОНМедУ, 2012. – 364 с.

ОЗДОРОВЧА І ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Король Катерина
студентка 17-с групи факультету фізичного виховання
науковий керівник: кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін ***Маслюк Р.В.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань,Україна

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладної фізичної підготовки. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідної різновиди фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, окрім іншого, від спеціальної фізичної підготовленості, що купується попередньо шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певному відношенні вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю та її умовами. Ця залежність отримує наукове пояснення у світлі поглиблюються уявлень про закономірності взаємодії різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності (зокрема, про закономірності взаємовпливу адаптаційних ефектів в ході хронічної адаптації до тих чи інших видів діяльності, перенесення тренованості, взаємодії рухових умінь і навичок , придбаних і вдосконалюваних в процесі тренування і освоєння професії). Досвід практичного використання цих закономірностей і привів у свій час до становлення особливого різновиду фізичного виховання - професійно-прикладної фізичної підготовки.

З накопиченням позитивного практичного досвіду і науково-дослідних даних у відповідних сферах склалася ціла профільована галузь фізичної культури - професійно-прикладна фізична культура, а педагогічно спрямований процес використання її чинників зайняв важливе місце в загальній системі освіти-виховання підростаючого покоління та професійних кадрів (у вигляді ППФП). В даний час ППФП в нашій країні здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання в професійно-технічних училищах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основного, професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером і умовами праці. Необхідність подальшого вдосконалення та впровадження ППФП в систему освіти і сферу професійної праці визначається головним чином наступними причинами та обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій, і досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2) продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичної дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру, як у наладчиків машинних пристроїв, монтажників, будівельників і т.д.; в цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою стійкої високої плідності будь-якого професійного праці;

3) зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці і його умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них покликані

відігравати фактори професійно-прикладної фізичної культури, включаючи ППФП;

4) перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільне від фізичного вдосконалення індивіда.

Наведені вище приклади показують, що існують значні відмінності в умовах праці фахівців різних професій. Однак для всіх трудящих необхідно гарне здоров'я, високий рівень фізичного розвитку. Слід зауважити також, що кожна професія вимагає від працюючого переважного розвитку одного або кількох провідних фізичних якостей. Так, геологу по перевазі необхідна фізична витривалість, шахтарю - загальна і силова витривалість, фізична сила, льотчику і космонавту - спритність і вестибулярна стійкість і т. д.

Список використаних джерел

1. Спортивна медицина: Учеб. Для ін-тів фіз.культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Фізкультура і спорт, 1987.
2. Лікувальна фізична культура (кінезотерапія): Підручник для студентів вузів / За ред. В.І. Дубровського. - М.: Гуманит. Вид. Центр ВЛАДОС, 1998.
3. Ю. А. Орєшкін "До здоров'я через фізкультуру", Москва "Медицина" 1990.
4. В.С. Титов «Професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання», 1987.
5. В.І. Ильинич «Фізична підготовка студентів вузів». . Іздат. «Вища школа». 1978.
6. «Професійно-прикладна підготовка у навчальних закладах». С.А Полневскій Издат. "ГЦОЛІФК", 1985.
7. Кабачків В. А., Полиевский С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ. М., Вища школа, 1982.
8. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. М., Вища школа, 1985.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Макодзьоб Анастасія, Моднов Дмитрій
Одеський Національний Політехнічний Університет
м. Одеса, Україна

Визначення поняття професійно-прикладної фізичної підготовки

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Сучасний праця призводить до перевантажень одних функціональних систем організму і недогрузкам інших, що несприятливо позначається на загальній дієздатності людини.

Щоб коригувати ці психофізіологічні "перекоси", проводяться заходи в системі організації праці, в числі яких і спрямоване застосування спеціально підібраних фізичних вправ. Використання засобів фізичної культури і спорту з метою підтримки і підвищення загальної і професійної дієздатності людини в теорії і практиці фізичної культури отримало назву "професійно-прикладна фізична підготовка".

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Основне призначення ППФП - спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок.

Кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі до його фізичним і психічним якостям, прикладним навичкам. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою - ППФП.

Геодезист, геологу необхідно вміння орієнтуватися на місцевості. Він повинен уміти підготувати нічліг, приготувати їжу в похідних

умовах. Правильна переправа через річку або поведінку в горах, тайзі - життєво необхідні навички. Заняття туризмом для студентів таких спеціальностей будуть підготовкою до професійної діяльності.

Щоб реалізуватись у професійній діяльності, працівникам низки інженерно-технічних спеціальностей (інженер-радіоелектронщик, інженер-механік та ін) потрібно володіти цілим рядом фізичних якостей. Від них вимагається уміння дозувати невеликі але величиною силові напруги при користуванні різними ручними і ножними органами управління (кнопки, рукоятки, важелі, педалями), роботи з персональним комп'ютером, дисплейної технікою, осцилографом і т. д. Робота представників розумової виду праці (економісти, дизайнери, конструктори, юристи) часто характеризується гіподинамією, тривалим перебуванням у вимушеній позі (сидячи, стоячи) під час проектних робіт, операторської діяльності. Все це говорить про необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, спини, які відчувають найбільші напруги під час малорухомої роботи.

Професійна діяльність працівників ряду сучасних інженерно-технічних спеціальностей містить операції, пов'язані з маніпулюванням невеликими предметами, інструментами. Вони повинні мати здатність виконувати швидкі, точні і економні рухи, володіти спритністю і координацією рухів рук, пальців.

У професії інженера, менеджера, викладача, вченого важливу роль відіграють психічні якості. При напруженій розумовій діяльності особливо необхідно увага: здатність одночасно сприймати кілька об'єктів (обсяг уваги), виконувати кілька дій (розподіл уваги), швидко переносити увагу з об'єкта на об'єкт (концентрація уваги). Крім того, потрібні оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, нервово-емоційна стійкість, витримка, самовладання.

Висновки.

Таким чином, професійна діяльність сучасних фахівців пред'являє до них досить жорсткі вимоги, у тому числі до фізичним і психічним якостям і здібностям. В процесі загальної фізичної підготовки практично неможливо сформувати такий рівень психофізичної підготовленості, який забезпечив би високопродуктивну професійну діяльність. У багатьох випадках необхідні спеціальні заняття фізичними вправами і спортом, тобто ППФП.

У період підготовки до професійної діяльності, тобто під час навчання у вузі, необхідно створити психофізичні передумови і готовність студента:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної і професійної працездатності в робочий і вільний час;
- виконання службових і суспільних функцій по впровадженню фізичної культури і спорту в професійному колективі.

Список використаних джерел

1. Макаров Р.Н. Основи формування професійної надійності льотного складу цивільної авіації: Учеб. посібник / Р.Н. Марков. - М .: Повітряний транспорт, 1990. - 384 с.
2. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних ВНЗ / Р.Т. Раєвський. - М .: Вища школа, 1985. - 136 с.
3. Віленський М.Я. Основи спеціальності студентів педагогічних інститутів / М.Я. Віленський. - М .: Вища школа, 1980. - 103 с.
4. Матвєєв Л.П. Теорія і методика фізичної культури: навч. для ін-тів фіз. культ. / Л.П. Матвєєв. - М .: Вища школа, 1991. - 543 с

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА СПОРТИВНИЇ СЕКЦІЇ (ГУРТКА)

Маслюк Руслан
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань,Україна

У статті розкрито сутність педагогічної діяльності керівника спортивної секції (гуртка) як особливості діяльності вчителя фізичного виховання в позаурочний час та організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів.

***Ключові слова**: керівник спортивної секції (гуртка), організаційно-педагогічні умови, позакласна робота.*

ХХІ століття висуває нові вимоги до організації та проведення позакласної та позашкільної роботи, яка спрямована на організацію дозвіллєвої діяльності дітей та підлітків. Педагогу необхідно ці вимоги враховувати та вносити інновації в позакласну роботу та позашкільну освіту і дозвілля.

У педагогічному словнику С. Гончаренка зазначено, що «*Позакласна робота у школі – це складова частина навчально-виховної роботи, одна з форм організації дозвілля учнів*». Дещо іншу позицію декларує Б.Кобзарь, який переконаний у тому, що позакласна робота дозволяє поширити і поглибити знання школярів, зміцнити набуті на уроках вміння та навички, розвинути здібності дітей, задовільнити їх різнобічні інтереси, формувати самостійність, організувати практичну суспільно-корисну діяльність, дозвілля дітей.

Позакласна діяльність бере свій початок на уроці, а тому виступає логічним продовженням того теоретичного матеріалу, який учні розпочали вивчати. Виходячи з цього, чим досконалішими будуть методи викладання інформації, тим активнішими будуть учні на занятті. Як наслідок, їх активність, їхні думки, уявлення та здібності знайдуть продовження через пізнавальну діяльність у гуртковій роботі за інтересами, аматорських об’єднаннях, громадських організаціях, наукових товариствах, які і представляють позакласну та позашкільну роботу. Позакласна діяльність охоплює роботу в позаурочний час і спрямована вона на забезпечення потреб особистості у творчій самостійній діяльності за інтересами, стимулювання її творчого самовдосконалення та задоволення потреб дітей і молоді у професійному самовизначенні за здібностями.

У законодавчих актах про освіту сутність *позашкільної освіти* визначено *як сукупність знань, умінь і навичок, що отримують вихованці, учні і слухачі в позашкільних навчальних закладах у вільний від навчання час*. Тобто позашкільна освітня діяльність (робота) здійснюється позашкільним навчальним закладом та розглядається як процес надання знань, формування вмінь і навичок із різних напрямів позашкільної освіти, розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, фізичних якостей відповідно до задатків та запитів особи

Сенс будь-якої діяльності, її характер і зміст визначаються суспільними потребами, висунутими перед суспільством завданнями,

суспільними цілями. У цьому сенсі педагогічна діяльність має чітко виявлений суспільний характер. Саме вона чинить головний виховний вплив на особистість. Повною мірою це стосується і діяльності тренера, керівника гуртка, секції, яка відбувається в межах певної педагогічної системи, що визначає зміст та структуру діяльності, а також структуру тренера.

Педагогічний процес цілісний. У підґрунті цієї цілісності полягає цілісність особистостей юного спортсмена та тренера (керівника секції), багатозначність будь-якого педагогічного впливу, обумовлена об'єктивно (тобто його завданнями та змістом) і суб'єктивно (спотворенням внутрішнім світом вихованця). Разом із тим, у межах єдиного виховного процесу виокремлюються два рівні взаємопов'язаних завдань: щодо набуття юними спортсменами певних спортивних знань та навичок і щодо формування у них морально-вольових та громадянських якостей. Відпрацювання зазначених систем психологічних утворень підпорядковується різноманітним психологічним закономірностям. Вони мають враховуватися тренером (керівником секції) для повнішої реалізації завдань єдиного процесу навчання та виховання, який він здійснює у тісному контакті зі вчителями школи, сім'єю учня.

До основних ***завдань*** позакласної та позашкільної роботи віднесено:

– сприяння творчій спрямованості особистості;

– розвиток творчих рис характеру та сприяння становленню творчої самосвідомості, розвитку творчих якостей інтелекту, постійному зростанню потенціалу творчої діяльності;

– формування психічних якостей творчої особистості, вихованню у дітей та підлітків здатності до творчого спілкування тощо.

Під час організації позакласної та позашкільної роботи педагогу необхідно врахувати конкретні ***принципи***, до яких віднесено:

1) Принцип добровільності вибору учнями тих чи інших форм і конкретного змісту позакласної та позашкільної роботи на основі врахування інтересів вихованців.

2) Принцип масовості позакласної та позашкільної роботи (відповідно до нормативних документів середня наповнюваність становить, як правило, 10-15 вихованців).

3) Принцип опори на самостійність, індивідуальність та прояв

ініціативи учнів у проведенні масових позакласних та позашкільних заходів.

Принцип суспільно-корисної спрямованості та творчого характеру різних видів позакласної та позашкільної роботи.

У навчанні, тобто в передачі та засвоєнні певної інформації, порядку дій, процес відбувається в такій послідовності: юні спортсмени отримують певні знання, зазвичай достатньо глибокі та ґрунтовні, потім певна їх частина практичним використанням перетворюється на первинні, звичні вміння, далі необхідний комплекс матеріалу засвоюється систематичними тренуваннями, перетворюючись на навички, і, врешті-решт, подальше відпрацювання, уже практичне, уся сума знань, вмінь та навичок перетворюється на широкі вміння. Цей процес передбачає участь свідомості, тобто розуміння, стимулювання тренером (викладачем) у юних спортсменів прагнення оволодіти спортивними навичками шляхом регулярного тренування.

У вихованні, тобто у формуванні певних особистісних якостей, процес відбувається таким чином: від засвоєння знань – до формування переконань та формування особистісних якостей. Початок закладається повнотою, глибиною, зв’язком отриманих загальних знань, їхньою високою науковістю. Далі, у міру ознайомлення з цими знаннями юному спортсмену допомагають їх зрозуміти, переконатися в їхній вірогідності. І найголовніше полягає не стільки в методичних заходах викладача, скільки в його ерудиції та переконанні, копіткому роз’ясненні, доведенні. Вірогідність та широта аргументів мають становити підґрунтя доведення. На цьому підґрунті у юного спортсмена формується точка зору, бачення. Єдність вірогідних знань із практичним досвідом юного спортсмена допомагає йому пережити, відчути всю глибину їхньої істинності та життєвості. Це поєднання раціонального ядра навчального матеріалу зі створеним практикою емоційним ставленням до нього та зміцненим успішним досвідом як вольовим збудником і є переходом особистих знань у переконання. Надалі суворе дотримання власних переконань, постійна життєва перевірка їх і загартування стають лінією поведінки і, врешті-решт рисами особистості юного спортсмена.

Цілі педагогічної системи досягаються в педагогічному процесі. Керована частина педагогічного процесу реалізується у професійно-

педагогічній діяльності, яка визначається як вирішення безмежної низки педагогічних завдань.

У процесі педагогічної діяльності, з одного боку, діє вихователь (суб'єкт), з іншого – вихованець (об'єкт), і їхня двобічна діяльність створює систему, у функціонуванні якої керівна та спрямовуюча роль належить педагогу. Двобічність педагогічної діяльності пояснюється активністю її об'єкта. Дитина не просто пасивно сприймає виховний вплив, але й сама активно діє, виявляючись суб'єктом власної діяльності. Усі прояви педагога – його знання, розум, риси характеру, дії – підлягають критичному оцінюванні та аналізу з боку дітей. Тому успіх діяльності залежить не лише від ставлення педагога до справи і до дітей, а й від ставлення самих дітей до нього, тобто від взаємостосунків. Таким чином, дитина не є об'єктом педагогічного впливу, а постає суб'єктом педагогічного процесу.

На цій закономірності педагогічної діяльності ґрунтується один із найважливіших критеріїв майстерності тренера (вчителя фізичної культури) – поєднання самодіяльності юних спортсменів в оволодінні певними спортивними навичками з належним педагогічним керівництвом.

Кожен юний спортсмен є членом не одного, а цілої низки колективів (формального та вільного спілкування) і відчуває на собі вплив кожного з них. За таких умов координація зусиль усіх дорослих, які працюють з юними спортсменами, регулювання зв'язків та відносин підлітків із навколишнім середовищем та всередині спортивного колективу становлять одне з головних завдань вчителя. Необхідно пам'ятати, що прогнозування спортивного та педагогічного результатів багато в чому має імовірнісний характер і потребує від педагога вміння швидко орієнтуватися в певній ситуації, оперативно змінювати характер і зміст діяльності.

Суб'єкт педагогічного процесу – юний спортсмен росте, розвивається. Його особливості потребують різноманітності прийомів, способів колективного та індивідуального впливу, врахування особливостей дитячого спортивного колективу. Діяльність певної дитячої громадської організації сприяє формуванню особистості суб'єкта громадянського суспільства, допомагає суспільству, сім'ї та школі виховувати учнів у дусі інтернаціоналізму та патріотизму, колективізму і гуманізму, розвиває у школярів ініціативність та соціальну активність, громадянську

свідомість у діях та вчинках, готовність самовіддано боротися за свою сім'ю, державу. Молодіжний колектив вирішує одночасно і соціально-політичні, і педагогічні завдання зважаючи на психологічні особливості дітей та підлітків.

У діяльності дитячого спортивного колективу реалізуються провідні принципи самоуправління: принцип активного самовисування за рахунок розвитку ініціативності, активності, самостійності юних спортсменів та їхньої взаємодії з середовищем, тобто з різноманітними громадськими організаціями; принцип ціленалежності, який виявляється в доцільно спланованій діяльності колективу; принцип інформаційного зв'язку елементів, який забезпечує необхідну узгодженість в роботі активу та його взаємозв'язок з юними спортсменами; принцип субординації елементів та ієрархічності структури колективу, який конкретизується в принципі добровільності вступу підлітків у колектив і активної участі в його справах.

У процесі свого розвитку позакласна робота та позашкільна освіта сформувались як невід'ємна частина цілісної освітньої системи України. Загалом, Концепцію позашкільної освіти розглядаємо у якості доволі вагомого кроку в науковому осмисленні розвитку освіти та виховання дітей і підлітків, яка активно відкриває широкий простір для становлення нової галузі наукового пізнання – позашкільної педагогіки та дозвіллєзнавства. Саме позакласні та позашкільні заходи сприяють розвитку творчого мислення дітей, спонукають їхню пізнавальну діяльність, розвивають прагнення до самовдосконалення.

Організацію позакласної та позаурочної діяльності розглядаємо у якості суспільно-корисної роботи, що спрямована на вдосконалення пізнавальної активності. Педагог має виходити з того, що усі позаурочні справи, до яких залучаються учні, повинні бути, насамперед, корисним і потрібним для них та безпосередньо формувати свідому поведінку особистості.

Її функціонування має забезпечити нормальний плин навчально-тренувального процесу за активної взаємодії всього комплексу навчання та виховання юних спортсменів. Особливість діяльності цієї системи пояснюється ще й тим, що дитячий спортивний колектив виступає також суб'єктом виховання, як і кожен вихованець окремо взятий, і як виховне середовище. Відповідно, ефективність функціонування педагогічної системи "тренер – дитячий спортивний

колектив” залежить від організації управління цим процесом, тобто від сукупності заходів державних та громадських організацій, які забезпечують цілеспрямовану роботу тренерів з юними спортсменами.

Спортивне спрямування школярів залежить від специфіки взаємодії основних компонентів педагогічної системи: мети, яка віддзеркалює вимоги до особистості юного спортсмена; змісту інформації, передбаченої програмою навчання; засобів педагогічного впливу для реалізації цієї програми; діяльності юного спортсмена; діяльності тренера, який здійснює управління системою

Список використаних джерел

1. Вісник позашкілля. Методичний порадник керівника творчого учнівського об’єднання / упорядник Л. Бойко. – Випуск № 7. – Львів, 2011. – 36 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка: посібник для студентів вищих навч. закладів / Н. П. Волкова – К. : Академія – 2001. – 576 с.
3. Довідник керівника гуртка позашкільного закладу / Укладач Роман Галярник. – Івано-Франківськ : ОІППО, 2008. – 76 с.
4. Закон України «Про позашкільну освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К., 2001. – С. 229–251.
5. Наказ МОН України від 22.07.08р. №676 «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільному навчальному закладі системи Міністерства освіти і науки України» URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0676290-08#Text
6. Пустовіт Г.П. Позашкільна освіта: сутність, мета, перспективи / Г.П. Пустовіт // Рідна школа. – 2003. – №2. – С. 14–18.
7. Фізеші О. Й. Основи педагогіки. Дидактика. Теорія та методика виховання. Школознавство. Нач. посібник / О.Й. Фізеші. – К. : Кондор, 2013. – 390 с.

ПРИКЛАДНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Несен Олена
к. фіз. вих., доцент кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна
Ільченко Анастасія
студентка 3 курсу факультету іноземної філології Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна

Вступ. Обов'язковими гігієнічні вимогами до проведення уроків у початкових класах передбачається проведення двох фізкультхвилинок та фізкультпауз протягом уроку для першокласників та однієї – у 2-4 класах. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. зазначають, що частота фізкультхвилинок, які проводяться з дітьми на шкільних уроках має залежити від місця уроку в щоденному загальному розкладі занять, змісту та складності навчального матеріалу для учнів. Автори також рекомендують збільшувати кількість фізкультхвилинок на початку та наприкінці тижня, а також семестру [1].

Сергій Марчук та Ірина Чемерис, вивчаючи ставлення педагогів до руханок й особливості використання фізкультхвилинок у навчально-виховному процесі, встановили, що вчителі початкових класів здебільшого надають перевагу віршованим та імітаційним фізкультхвилинкам. Пошукувачі також підкреслюють, що молодшим школярам до вподоби насамперед імітаційні та музичні фізкультхвилинки. Фізкультпаузи, що супроводжуються віршами, подобаються учням закладів початкової освіти менше. Автори зазначають, що джерелом обраних для використання текстів фізкультхвилинок для більшості вчителів є спеціалізовані методичні журнали, навчальні посібники. Лише 10% педагогів складають фізкультхвилинки самі.

Багато науковців погоджуються, що фізкультхвилинки як здоров'язбережувальна технологія мають не лише позитивно

впливати на опорно-руховий апарат учнів, а й покращувати мисленнєву діяльність, бути узгоджені з видом і тематикою уроків, характером організованої навчально-виховної діяльності [1; 2].

Кажучи про різноманітності фізкультхвилинок на уроках, більшість педагогів та науковців схиляються до думки про необхідність варіантивного застосування фізкультхвилинок на різних уроках [2; 3; 5].

Термін «прикладність» у розрізі фізичної культури означає її специфічну спрямованість на вирішення потреб основної діяльності людини у певний період часу. Основне призначення прикладної фізичної підготовки – це розвиток і підтримка на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до діяльності яких висуваються підвищені вимоги, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності. За результатами наукових досліджень, прикладна фізична підготовка істотно впливає на підвищення якості навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок, створення передумов для стійкої високої працездатності [6].

Спираючись на вищенаведене, можемо стверджувати, що підготовлені відповідно до актуальних вимог і змісту навчальної програми конкретного предмету й оформлені у мультимедійний продукт фізкультхвилинки – віршовані та імітаційного характеру – можуть зацікавити педагогів початкової школи та мати неабияку користь для останніх.

Мета нашої роботи – скласти віршовані й імітаційні тематичні фізкультхвилинки для подальшого застосування на уроках англійської мови у першому класі.

Виклад основного матеріалу. Перший етап реалізації мети нашої роботи полягав у вивченні змістового наповнення програми предмету «Англійська мова» для 1 класу. Ми відібрали лексичний матеріал, який в подальшому було використано для складання віршів, а також розробили послідовність рухів для безпосереднього виконання дітьми.

Завершивши роботу на підготовчому етапі, ми відзняли відео із виконанням запропонованих фізкультхвилинок й записали аудіо із власне віршами. Після цього відео- та аудіо-доріжки для кожної фізкультхвилинки були поєднані й змонтовані із додавання

візуальних тригерів для спрощеного розуміння дітьми сутності поданого матеріалу (рис.1).

Рис.1. *Скріншоти запропонованих нами фізкультхвилинок за різними темами навчальної програми*

Особливістю запропонованих нами фізкультхвилинок є їхня відповідність тематичному змісту навчальної програми, наявність візуальних тригерів, які ніби нагадують дітям, про що йдеться у звуковому супроводі, спрощуючи їх сприйняття та запам’ятовування нового лексичного матеріалу.

Підготовлені руханки передбачають виконання як інтенсивних рухів, так і повільних потягувань, розтягування великих м’язових груп та розкриття грудної клітини.

Усі підготовлені фізкультхвилинки тривають у межах 45-55 секунд, що дозволяє виконати їх два рази поспіль для підвищення ефективності розуміння та запам’ятовування нового матеріалу, якщо фізкультхвилинка надається перший раз. Її виконання вдруге, після попереднього практичного ознайомлення, надає школярам можливість удосконалити вимову, оволодіння правильними варіантами якої є однією з цілей розвитку фонетичної компетентності у складі загальної мовної. Якщо супроводжуючий певну руханку

вірш уже знайомий дітям, вони разом із вчителькою та диктором промовляють запропонований нами текст.

Зміст підготовленого матеріалу відповідає тематичному наповненню навчальної програми предмету «Англійська мова» і є доречним для використання вчителями на першому році навчання англійської мови у закладах початкової освіти.

Перспективи подальших досліджень. Наші подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення ефективності застосування запропонованих фізкультхвилинок для розширення та вдосконалення словникового запасу молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. Педагогічні умови використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів. *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2017. № 2. С. 86-89

2. Маківчук Р. А. Використання рухів та музики на уроках англійської мови. *Науково-технічна конференція Інституту соціально-гуманітарних наук*. Https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019

3. Сергій Марчук, Ірина Чемерис. Психолого-педагогічні умови використання фізкультхвилинок у навчально-виховному процесі початкової школи. *Молодь і ринок* №7 (150), 2017. С. 83-88.

4. Коритько І.В. Фізкультхвилинки як оздоровча технологія у початковій школі. *Міжнародна науково-практична конференція (XXVII Каришинські читання)*. С. 221-224.

5. Бейгул І. О. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей. Дніпродзержинськ : ДДТУ. 2012. 16 с.

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ВИХОВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Семенов Андрій
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Зміни концептуально-світоглядного ставлення до людини, а саме усвідомлення цінності для суспільства окремої особистості, мають незворотній характер. Завдання побудови демократичного суспільства з високорозвиненою економікою об'єктивно зумовлюють потребу у розвитку значного інтелектуального та творчого потенціалу нації, своєчасного виявлення і подальшого формування обдарованої лідерської особистості, виховання її суспільнісно-цінних рис. У здійсненні цих завдань значна роль належить початковій школі. Виховання лідерських якостей у дітей з перших років навчання у загальноосвітній школі має закласти фундамент упевненості у своїх силах, зробити успіхи в навчанні та успішну соціалізацію досяжними, а розробка методик цього виховання надасть можливість учителю молодших класів професійно коректно виконувати свою роботу.

Формування лідера не є стихійним процесом. Цей процес можна і потрібно цілеспрямовано організовувати з перших же років перебування дитини у сфері впливу педагогів – у дошкільних закладах і початковій школі, при цьому організовуючи його так, щоб дитина була не об'єктом, а суб'єктом процесу виховання. Водночас існує дефіцит методик виховання лідерських якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор, а наявні методики використовуються вчителями недостатньо інтенсивно. Ця суперечність вказує на те, що піднята нами проблема є актуальною і потребує детальної розробки.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє констатувати той факт, що у психолого-педагогічній науці створена значна теоретико-концептуальна база, а також сформовані базові положення і підходи до вивчення проблеми виховання лідерів. Методологічні і теоретичні

засади вивчення проблеми лідерства закладено у дослідженнях Е. Дубровської, А. Єршова, Р. Кричевського, Б. Паригіна, А. Петровського та ін. Феномен лідерства вивчався науковцями у взаємозв'язку з віковими етапами розвитку дитини (І. Кон, А. Лутошкін, І. Ухина та ін.), з умовами існування тимчасового дитячого колективу (О. Газман, А. Кирпичник, С. Шмаков та ін.), з характером формального та неформального лідерства (Б. Вульфов, Н. Жеребова, А. Макаренко, А. Мудрик та ін.). Науковцями здійснено класифікацію лідерства за гендерними ознаками (Дж. Адамс, Т. Бендас, К. Джонсон, А. Іглі та ін.), співвідношенням лідерства та керівництва (Т. Мальковська, Б. Паригін, Ф. Тільман та ін.), стилями лідерської поведінки (Н. Обзоров, І. Полонський, М. Рожков та ін.).

Дуже важливими для нас є положення, які сформульовані у працях Л. Божович «Этапы формирования личности в онтогенезе» [1], Б. Паригіна «Основы социально-психологической теории» [2] та А. Петровського «Теория деятельностного опосредования и проблема лидерства» [3]. З огляду на тематику нашого дослідження, значний інтерес також становлять роботи Д. Алфімова [4] (теорія і методика виховання лідерських якостей особистості у сучасній загальноосвітній школі), Т. Вежевич [5] (педагогічні умови розвитку лідерських якостей учнів: молодший шкільний вік), І. Пєскової [6] (організаційно-педагогічні умови формування позитивних лідерських якостей у молодших школярів), О. Уманського [7] (педагогічне супроводження дитячого лідерства). Також нашу увагу привернуло дослідження Н. Лейтеса «Психологія обдарованості дітей та підлітків» [8], в якому лідерська обдарованість розглядається як різновид соціальної обдарованості дитини.

Ще на початку XX сторіччя відомий педагог С. Шацький писав: «Гра впливає на різноманітні враження, які виливаються ... у певних рухах, необхідних як повітря, як їжа. Тому грі має бути відведено велике місце…» [9, с. 200]. Але не дивлячись на те, що для дітей 6 - 10-го року життя гра залишається одним із провідних видів діяльності, існує недооцінка ролі рухливих ігор при побудові процесу фізичного виховання у молодших школярів. За традиційних на сьогодні умов організації навчального процесу у загальноосвітній школі повноцінний розвиток лідерських якостей молодшого школяра за допомогою рухливих ігор стає проблематичним. Недосконалими в цьому плані є сучасні навчальні програми та підручники. При

засвоєнні навчального матеріалу у майбутніх вчителів початкових класів не завжди формуються цілісні уявлення про важливість розвитку лідерських якостей у молодших школярів, відсутні уміння інтегрувати педагогічні, психологічні та філософські знання у цій сфері. Також ми можемо констатувати відсутність комплексних досліджень взаємозв'язку ігрової діяльності з розвитком лідерських якостей у молодших школярів.

Мета – дослідити позицію вчителя сучасної української початкової школи у питаннях виховання лідерських якостей у молодших школярів.

Під час роботи з вчителями початкових класів передбачалось вирішення наступних завдань: а) визначення ставлення вчителів до чинників, які впливають на виховання та розвиток лідерських якостей; б) визначення уявлень вчителів щодо факту існування самої необхідності виховання лідерських якостей; в) аналіз методів, які застосовуються вчителями початкових класів для розвитку лідерських якостей молодших школярів під час різних видів діяльності; г) виявлення рівня кваліфікації вчителів у сфері виховання лідерських якостей.

Нами було розроблено анкету для вчителів початкових класів загальноосвітніх шкіл, проведене за її допомогою анкетування 50-ти педагогів та проаналізовано отримані дані.

Відповіді на перше запитання анкети: «Яка кількість дітей-лідерів навчається у Вашому класі?» вказують на те, що вчителі початкових класів не завжди вірно оцінюють цю кількість. Так, 64% визначили кількість лідерів у своєму класі меншою на 1-2 особи, ніж ту, що визначили ми за допомогою соціометричного методу, 10% поставили на лідерські позиції 1-2 з тих дітей, які насправді лише займають місця у найближчому оточенні реальних лідерів, тобто завищено визначили кількість лідерів, і лише 26% вчителів вірно визначили кількість лідерів у ввіреному їм класі.

Аналіз відповідей на друге запитання анкети: «Які чинники найбільш істотно, на Вашу думку, впливають на розвиток позитивної соціальної спрямованості лідера?» показав, що на перше місце більшість респондентів ставлять приклад батьків (44%), на друге місце були висунуті гармонійні внутрішньо сімейні відносини (24%), на третьому – співпраця педагогів та батьків (16%), четверте місце було віддане наявності позитивного прикладу авторитетних для

дитини старших товаришів по спільній діяльності та іграм (12%), і п'яте – позитивний приклад героїв книжок та фільмів (4%).

Відповідаючи на третє запитання анкети: «Які чинники, на Вашу думку, найбільш істотно впливають на розвиток негативної соціальної спрямованості лідера?», серед причин, які негативно впливають на становлення особистості лідера, 32% педагогів відзначили нездорові відносини між батьками, 20% – негативний вплив засобів масової інформації (мультфільми та кінофільми зі сценами жорстокості, реклама, теленовини з місць катастроф, тощо), 20% – захоплення дітей комп'ютерними іграми, насиченими насильством, 12% – виховання у неповній сім'ї, 8% – прослуховування сучасної музики агресивних стилів (ґанґста-реп, мафіозо-реп, хардкор та ін.), 8% – негативний вплив оточуючого середовища.

Аналізуючи відповіді на четверте запитання: «Який педагогічний стиль є найкращим при вихованні дитини-лідера?» із запропонованими варіантами: 1) ліберальний; 2) демократичний; 3) авторитарний, можна зробити висновок, що переважна більшість вчителів (76%) вважає, що демократичний стиль є найкращим педагогічним стилем при вихованні лідера. Ліберальному стилеві надали перевагу 24% педагогів, а користування авторитарним стилем не було схвалене жодним респондентом. Але, на нашу думку, відповіді на це запитання анкети не є відображенням істинної ситуації, яка існує у сучасній початковій школі. Наші спостереження за процесом спілкування між вчителями та дітьми-лідерами дають підстави твердити, що більшість педагогів епізодично або постійно застосовують у своїй роботі саме авторитарний стиль у різних його проявах. Тобто існує протиріччя між знаннями вчителів про шкоду, до якої може призвести авторитаризм та складністю застосування самого лише демократичного стилю спілкування у повсякденній роботі.

Під час аналізу відповідей на п'яте запитання: «Чи потрібно виховувати лідерські якості у кожної дитини?» з'ясовано, що 56% педагогів, відповівши «Так», погоджуються з твердженням про те, що лідерські якості потенційно властиві всім дітям і питання лише у тому, як цей потенціал розвинути. Однак, 44% дали відповідь «Ні», аргументуючи це тим, що у різних (за типами темпераменту, силою діяльності нервової системи, рівнем розвитку соціальних домагань,

тощо) дітей схильність до лідерства виражена по різному: від бажання будь-що зайняти лідерську позицію до категоричної відмови бути рушійною силою у стосунках з однолітками. І в останньому випадку зусилля педагогів, спрямовані на розвиток лідерських якостей, будуть марними.

Відповіді на шосте запитання анкети: «Який чинник є більш важливим при розвитку лідерських якостей у дитини?» із запропонованими варіантами відповідей: а) «процес виховання»; б) «генетичний потенціал»; в) «інше»; дають підстави констатувати, що 52% вчителів найважливішим чинником при розвитку лідерських якостей у дитини вважають процес виховання, 40% – вроджені завдатки, які зумовлені спадковим генним наслідуванням. Ті 8% педагогів, що обрали варіантом відповіді пункт в) «інше», притримуються думки, що дія попередніх двох чинників є рівнозначною і діють вони синергічно. Відсотковий розподіл у відповідях на це запитання корелює із відсотковим розподілом на запитання №5, яке є схожим за змістом, що свідчить про стійкість позицій вчителів щодо питання про потенційну можливість чи неможливість виховання лідера з кожної дитини.

Відповіді на сьоме запитання анкети: «Яку діяльність Ви вважаєте найбільш ефективною при вихованні лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку?» із запропонованими варіантами: 1) «ігрову»; 2) «навчальну»; 3) «творчу»; 4) «інше»; розподілилися наступним чином: 28% педагогів вважають навчальну діяльність такою, що найефективніше розвиває лідерські якості, 24% обрали відповіддю варіант «ігрова»; 24% надали перевагу варіанту «творча», 24% – «інше».

На восьме запитання анкети: «Якою методичною літературою з проблеми виховання лідерських якостей Ви користуєтесь?» були отримані наступні відповіді: інформаційно-методичний журнал «Школа» – 56%, газета «Освіта України» – 52%, газета «Початкова освіта» – 52%, журнал «Позакласний час» – 40%, журнал «Фізичне виховання в школі» – 28%, збірники статей наукових конференцій – 8%. На нашу думку відсоток вчителів, які використовують збірники статей наукових конференцій, як основну методичну літературу при пошуку нових підходів у вихованні лідерських якостей, є вкрай недостатнім.

Аналізуючи відповіді на дев'яте запитання: «Які з наведених нижче лідерських якостей є, на Вашу думку, найважливішими (№1 – найбільш важлива, №5 – найменш важлива)?» із наданим переліком «Ініціативність», «Самостійність», «Відповідальність», «Активність», «Емоційна стійкість», після сумування балів за всіма анкетами, ми з'ясували, що загалом педагоги найважливішою лідерською якістю вважають самостійність (42 бали), за нею йдуть відповідальність (50 балів), активність (82 бали), емоційна стійкість (93 бали), ініціативність (108 балів).

Під час аналізу відповідей на десяте запитання анкети: «Якою є кількість позитивних лідерів у Вашому класі?» було встановлено, що вчителі початкових класів схильні оцінювати переважну більшість дітей-лідерів (96%), як позитивно спрямованих.

Відповідно, на одинадцяте запитання анкети: «Якою є кількість негативних лідерів у Вашому класі?» була отримана відповідь, що такими загалом є всього 4% дітей-лідерів. Слід зазначити, що ці дані є узагальненими за всіма анкетами. За результатами додаткових опитувань тих вчителів, які визначили всіх лідерів у своєму класі, як позитивних, дехто з педагогів не погоджується з існуванням у межах шкільного класу самого поняття «негативний лідер», виносячи його за межі навчального закладу і вважаючи, що місце таким лідерам є лише у неформальному «вуличному» спілкуванні.

Відповіді на дванадцяте запитання: «Лідери якої спрямованості є, на Вашу думку, найбільш впливовими у більшості видів діяльності?» розподілилися наступним чином: 96% вчителів вважають, що більш впливовими є лідери позитивної спрямованості, а 4% притримуються думки, що такими є лідери негативної спрямованості.

Отже, як засвідчив аналіз анкет, вчителі початкових класів мають стійку сформовану точку зору щодо питання виховання лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку і загалом розуміють, які чинники найбільш істотно впливають на виховання у дітей цих якостей, але не у повній мірі використовують можливості шкільного закладу для їх виховання під час навчальної та позаурочної діяльності.

З метою подальшого з'ясування стану розробленості в освітянській практиці проблеми виховання лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку, ми вивчили та проаналізували наявну педагогічну документацію, і це додатково дозволило нам виявити

позитивні та негативні моменти в роботі з дітьми-лідерами у молодших класах. Під час аналізу планів виховної роботи вчителів тих початкових класів, які були охоплені констатувальним експериментом, ми зустрілися із певними труднощами, які були пов'язані з тим, що стисле та схематичне ведення цих планів часто не дозволяє з'ясувати реальні обсяги роботи вчителів з виховання лідерських якостей. З огляду на вищесказане, під час аналізу цих планів нам довелося обмежитися лише виокремленням тих форм та методів навчально-виховної роботи, які застосовуються педагогами у процесі виховання лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку. До найчастіше вживаних відносяться: читання та обговорення творів художньої літератури про лідерів різних країн і народів, розповіді з власного досвіду, сюжетно-рольові ігри, індивідуальна робота. Таким чином, при загальній спрямованості виховної роботи на формування у дітей загальнолюдських цінностей та виховання суспільно значущих моральних чеснот, вчителями все ж таки не приділяється значної уваги вихованню саме лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку, а самі плани недостатньо наповнені виховними заходами щодо піднятої проблеми. Зазначимо, що запланована індивідуальна робота з виховання у дітей певних моральних якостей переважним чином спрямована на дітей з домінуючим девіантним типом поведінки, а діти-лідери такої уваги найчастіше бувають позбавлені.

Одним із недоліків у роботі загальноосвітніх навчальних закладів є недостатній рівень інтеграції впливі вчителів та батьків на процес виховання лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку. Про це свідчить незначна кількість запланованих спільних форм роботи, під час яких педагоги з батьками мали б змогу обговорювати питання з досліджуваної нами тематики, педагогічні вимоги у класі та сім'ї, а також разом знаходити рішення проблем, які виникають. Бесіди, які були проведені з педагогами, і спостереження за їхньою педагогічною діяльністю також свідчать про фрагментарність та непослідовність у роботі із виховання лідерських якостей. Під час бесід з вчителями було з'ясовано, що основна увага у виховній роботі здебільшого акцентована на розвитку таких морально-вольових якостей, як чесність, дисциплінованість, порядність, відповідальність, доброта, а вихованню таких важливих, на наш погляд, лідерських якостей, як ініціативність, самостійність, активність та емоційна

стійкість, приділяється набагато менше часу. Також у процесі бесід з педагогами було виявлено, що у них існують певні труднощі при налагодженні співпраці з батьками. Ці труднощі найчастіше зумовлені тим, що вчителям (у першу чергу тим, які мають невеликий педагогічний стаж) бракує теоретичних знань з психології спілкування з батьками, зайнятістю батьків на роботі і, відповідно, відсутністю у них часу на обговорення педагогічних проблем, ухилянням батьків від співпраці, або прямою конфронтацію з вчителями, викликаною батьківським егоїзмом та упевненістю в тому, що «моя дитина – найкраща».

Отже, робота, яка була проведена з вчителями початкових класів, засвідчила недостатній рівень їх знань проблеми виховання лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку, недосконалі уміння розвивати ці якості засобами рухливих ігор, а також загалом неналежне ставлення педагогів до цієї проблеми.

Якісний аналіз документації вчителів початкових класів загалом підтвердив ті результати, які ми отримали під час анкетування, і дає підстави констатувати, що планомірна педагогічна робота, спрямована на виховання у дітей лідерських якостей, у переважній більшості класів ведеться лише епізодично. Проаналізувавши документацію вчителів початкових класів та узагальнивши результати бесід та спостережень, ми можемо стверджувати, що до найбільш часто використовуваних методів і прийомів виховання лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку відносяться: вчасне схвалення позитивних вчинків, читання художніх творів, створення ситуації морального вибору, розповіді із власного досвіду, індивідуальна бесіда. Проте вкрай недостатня увага при вихованні лідерських якостей приділена використанню ігрового методу в цілому і рухливих ігор зокрема.

Подальшого висвітлення потребує проблема виявлення ставлення батьків до проблеми лідерства та визначення рівня їх готовності до участі у процесі виховання лідерських якостей у молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / // Вопросы психологии, 1979. №2. С. 12–20.

2. Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории М.: Мысль, 1971. 351 с.

3. Петровский А. В. Теория деятельностного опосредования и проблема лидерства // Вопросы психологии. 1980. №2. С. 29–41.

4. Алфімов Д. В. Теорія і методика виховання лідерських якостей особистості у сучасній загальноосвітній школі : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2012. 495 с.

5. Вежевич Т. Е. Педагогические условия развития лидерских качеств учащихся : дисс. ... канд.. пед. наук : 13.00.01 Улан-Удэ, 2001. 198 с.

6. Пескова И. В. Организационно-педагогические условия формирования позитивных лидерских качеств у детей : Младший школьный возраст : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Нижний Новгород, 2003. 184 с.

7. Уманский А. Л. Педагогическое сопровождение детского лидерства: дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01 Кострома, 2004. 318 с.

8. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н. С. Лейтеса. М. : Академия, 2016. 416 с.

9. Шацкий С. Т. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. / М. : Педагогика, 1980. Т.2. 416 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІГОР ПРИ НАВЧАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ РУХОВИМ ДІЯМ

Чабанюк Катерина
студентка 51 групи факультету фізичного виховання
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Семенов А. А.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Анотація: В статті описано методи впровадження ігрового методу в навчальний процес з фізичного виховання учнів молодших класів загально освітньої школи. Визначено доробок вчених, які найбільш плідно працювали у цьому напрямку. Описано деякі засоби навчання молодших школярів руховим діям.

Ключові слова:рухливі ігри, засіб, метод, навчання, учень, рухова дія.

В останні роки спостерігаються тенденції до гуманізації та демократизації системи навчання. Перспективним напрямком розвитку дидактики, що забезпечує гуманізацію освіти, стало дослідження питання співвідношення навчання і розвитку учнів, формування їх пізнавальної активності і самостійності, розвиток у них творчого мислення, все більшої індивідуалізації навчання, стимулювання пізнавальних інтересів в процесі навчання. Питання формування творчої, всебічно розвиненої особистості набувають особливої актуальності в зв'язку з необхідністю виховання людини діяльної, готової до змін. Ігрова діяльність створює для цього всі необхідні умови. Широке впровадження ігрового методу в навчальний процес дозволяє об'єднати в єдине ціле навчання, розвиток і виховання учнів.

Вельми цікавим і в той же час спірним залишається питання про те, що ж таке гра – форма, засіб або метод організації навчання? Ю. Бабаіскій вважає гру потужним засобом стимулювання пізнавальних інтересів учнів. Е. Селецька розцінювала гру як засіб організації навчання учнів і активізації їх пізнавальної діяльності. В. Елашвілі вважає ігри основними засобами фізичного виховання, які виступають поряд з фізичними вправами. Багато авторів [2, 3, 7 та ін.] стверджують, що гра є активною формою організації навчання. Деякі педагоги визначають гру як метод навчання [4, 8].

Безсумнівно, всі наведені підходи правочинні, однак, на наш погляд, гру варто розглядати як складне явище, яке в залежності від умов включення може виступати і як форма і як метод і як засіб навчання. Залежно від особливостей організації педагогічного процесу гра може трактуватися в широкому розумінні як метод і в більш вузькому, наприклад в рамках вузької теми, як засіб або форма навчання. Поряд з грою, яка є особливим видом діяльності, ігровий метод навчання – це спосіб реалізації навчальних завдань. Гра виступає основним засобом реалізації ігрового методу, його структурною одиницею. Поняття «ігрова форма» має значення ігрового оформлення будь-якого виду діяльності: пізнавальної, трудової, художньої тощо

Слід наголосити відмінності ігрової діяльності та ігрового методу. Ця відмінність полягає в тому, що в ігровій діяльності мета гри полягає в ній самій, прямим її продуктом є задоволення, непрямим – самовиховання і розвиток. У грі як методі виховання і

навчання цілі перебувають за межами даної ігрової ситуації і результат ігрового дії виражається у вигляді речових продуктів праці, художньої творчості або нових знань. Таким чином, відбувається своєрідна підміна мотивів, Діти починають діяти з бажання грати, отримувати задоволення, результатом ж виявляються нові знання. Гра тут виступає лише як засіб отримання іншого продукту.

За О. Лившицьом, ігровий метод навчання характеризується наступними особливостями : а) наявність певної навчальної мети; б) наявність змагального моменту; в) емоційний характер ігрових дій; г) сюжет, в рамках якого розвивається пізнавальна діяльність; д) наявність ролей, які виконують учасники гри; е) певний реквізит; ж) високі вимоги до творчої ініціативи; з) комплексне прояв рухових здібностей і навичок [5, с. 12].

Ігровий метод навчання має багато загальною зі змагальним методом, і в силу їхньої подібності буває важко відрізнити один метод від іншого, проте між ними існують і принципові відмінності. Змагальний метод – це спосіб організації оволодіння спеціальними знаннями, вміннями і навичками, розвитку рухових здібностей, заснований на включенні в процес навчання компонентів змагальної діяльності, в той час, як ігровий метод заснований на включенні в даний процес компонентів ігрової діяльності: уявної ігрової ситуації, сюжету , ролі, дій з предметами, правил [6, с. 33].

На думку Б. Ашмаріна [1], основна відмінність ігрового методу від змагального полягає в тому, що в ігровому методі процес навчання має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змістом. Однак, в деяких випадках відмінності між цими двома методами зникають. Ігровий метод може бути реалізований за допомогою гри та вправ в ігровій формі. Обидва види мають загальні ознаки, характерними для ігрової діяльності і в той же час відрізняються один від одного. Фізичні вправи в ігровій формі є руховими діями, підібраними відповідно до конкретних педагогічних завдань і мають сюжетну або рольову забарвленість.

Таким чином, можна зробити висновок:

1. В залежності від особливостей організації педагогічного процесу гра може трактуватися в широкому розумінні як метод і в більш вузькому – як засіб чи форма навчання.

2. Ігровий метод – це спосіб організації оволодіння спеціальними знаннями, вміннями і навичками, розвитку рухових здібностей молодших школярів, заснований на включенні в процес навчання компонентів ігрової діяльності: уявної ігрової ситуації, сюжету, ролі, дій з предметами, правил.

3. Ігровий метод найбільш ефективний при вдосконаленні рухових дій, при навчанні дітей технічно нескладним фізичним вправам, при формуванні складних навичок в тих випадках, коли розучування проводиться по частинах.

Список використаних джерел

1. Ашмарин Б.А. Обучение физическим упражнениям. Теория и методика физического воспитания. М., 2020. 347 с.
2. Гордійчук О. Є. Моральне виховання молодших школярів засобами етнопедагогіки : дис. … кандидата пед. наук : 13.00.07. Чернівці, 2008. 280 с.
3. Гільбух Ю. З. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. К, 1994. 208 с.
4. Дахно Н. Г. Формирование опыта самостоятельной деятельности подростков в развивающей среде загородного детского оздоровительного центра : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания». Кострома, 2005. 27 с.
5. Лившиц О.Л. Педагогические основы использования ролевой игры в учебно-воспитательном процессе: автореф. дис. канд. пед. наук : спец 13.00.04 Теория и методика профессионального образования. Ростов-на-Дону,1990. 19 с.
6. Рекутина Н.В. Игровой и соревновательный методы обучения // Физическая культура в школе. 2008. N. 1. С.32.
7. Семенов А. А. Виховання самостійності у учнів-лідерів молодших класів як психолого-педагогічна проблема // Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова : матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту». К. 2013. № 5(30)13. С. 294.
8. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» К., 2007. 20 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВОГО СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Сливка Володимир, Ковальчук Володимир
Луцький національний технічний університет
м. Луцьк, Україна

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я молоді.

Проте, як зазначають науковці, нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення цілої системи педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я дітей [3].

Актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – потребою комплексного розвитку фізичних здібностей засобами ігрового спрямування, що відповідає їх віковим особливостям і є передумовою міцного здоров'я дітей шкільного віку.

Проаналізувавши зміст фізичного виховання дітей шкільного віку ми з'ясували, що у цьому процесі значна увага повинна приділятися фізичній підготовці, яка спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, адже саме від них, значною мірою, залежить стан фізичного і психічного здоров'я дітей.

У процесі дослідження з'ясовано, що удосконалення фізичної підготовки дітей шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей. Система фізичної підготовки забезпечує реалізацію трьох основних завдань фізичного виховання – оздоровчих, виховних та освітніх [3].

Сьогодні у системі фізичної підготовки широко використовуються методи ігрового спрямування, а саме: ігрові вправи, народні і рухливі ігри, єдиноборства, рухливі забави, змагання. Також у практиці фізичної підготовки учнів широко

використовується спортивно-ігрова форма організації занять, основою якої є змагання під час виконання ігор-естафет [2].

Головна ідея спортивно-ігрового методу організації фізичної підготовки полягає в поділі класу на 3 – 4 команди, учасники яких змагаються між собою під час виконання різних вправ з малою або максимальною інтенсивністю. Використання елементів змагальної діяльності сприяє виникненню позитивних емоцій, які значно підвищують працездатність дітей, що є одним з вагомих факторів виховання фізичних якостей [1].

Завершальним етапом у процесі вивчення даної проблеми було здійснення контролю та оцінювання ефективності фізичної підготовки учнів методами ігрового спрямування. Ефективність визначалася після проведення бесід, педагогічного спостереження й оцінки рівня фізичної підготовленості дітей.

Результати дослідження показали, що як у дівчаток, так і в хлопчиків відбулися позитивні зміни. Встановлено, що показники розвитку фізичних якостей у дівчаток, дещо нижчі ніж у хлопчиків, відносно показників Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Отже, порівняльний аналіз даних показав, що фізична підготовка методами ігрової спрямованості, яка організовується в рамках уроку фізичної культури, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

Список використаних джерел

1. Приходченко К.І. Організація впровадження освітньо-виховного потенціалу ігор в навчальний процес занять з фізичної культури // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – №1. – С. 45-49.

2. Руховий режим дітей старших класів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ua.textreferat.com/referat-765-1.html

3. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич.- К: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Федорова Валерія
студентка факультету початкової освіти 1 курс 13 група
науковий керівник: викладач кафедри спортивних дисциплін
Таранець Л.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань , Україна

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Термін «прикладна» наголошує на суто утилітарну профільованість частини фізичної культури стосовно основної у житті людини і суспільства діяльності – професійної праці.

Головне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також виховання функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових вмінь та навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі за його фізичним і психічним якостям, прикладним навичкам. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою - ППФП.

Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Цілеспрямовано використані фізичні вправи (як фактор адаптації до трудової діяльності) мають значні переваги у порівнянні із трудовими рухами

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного

виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером та умовами праці.

За своєю структурою курс «Професійно-прикладна фізична підготовка» складається з двох частин: перша частина – «Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури», де розглядається її історія в різні історичні періоди; друга частина – «Система професійно-прикладної фізичної підготовки», де розглядається місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання та основи її методики.

Перевірка і оцінка спеціальної фізичної підготовленості – обов'язкові умови здійснення прикладної підготовки. На її початковому етапі першочерговим є визначення вихідного рівня розвитку професійно важливих якостей і навичок у вихованців. З урахуванням отриманих даних розробляють документи планування, комплектують підгрупи, встановлюють індивідуальні завдання особам, які мають низькі показники.

У період підготовки до професійної діяльності необхідно створити психофізичні передумови і готовність студента:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної і професійної працездатності в робочий і вільний час;
- виконання службових і суспільних функцій по впровадженню фізичної культури і спорту в професійному колективі.

Список використаних джерел

1. https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.

2. Гвоздецька С. В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Фидирко Марина
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания,
Волошина Анна
преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
г.Одесса, Украина

Профессиональная деятельность будущих юристов является крайне рискованной. Значительная продолжительность рабочего дня и недостаток времени для восстановления организма в процессе двигательной нагрузки приводит к быстрому утомлению. При этом она связана с интенсивным вниманием и творческим мышлением, которые протекают на фоне общего утомления в результате постоянных нагрузок. Все эти факторы предъявляют соответствующие высокие требования к юристу: всесторонняя физическая подготовленность, высокий уровень психологической готовности, необходимый объем специально-прикладных знаний, умений и навыков [1].

В работах многих специалистов утверждается, что физическая культура является одним из основных средств формирования личности и может служить для её коррекции, помогая понять себя, свои возможности и творчески подходить к решению любых жизненных ситуаций [2, 3].

В данном сообщении рассмотрим занятия спортивными играми на формирование эмоционально-волевого образа студентов. Это объясняется тем, что в их действиях необходим высокий уровень проявления различных качеств внимания. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют устойчивости внимания и инициативности. Все это приводит к тому, что уже сами по себе занятия спортивными играми способствуют развитию необходимых для юристов качеств.

Кроме того, мотив деятельности в спортивных и подвижных играх связан с естественным стремлением помериться силами, ощущением чувства радости от победы и увлечения борьбой, удовлетворением от возможности и умения разгадать планы

соперника, продиктовать ему свою волю. Из мотива деятельности вытекает то, что в ходе занятий физическими упражнениями мы сталкиваемся с реальными ссорами, спорами, противоположно направленными целями игроков различных команд, их не надо инсценировать. Следовательно, уровень эмоционального возбуждения во время занятий физическими упражнениями в игровой форме достаточно высок. Групповой характер деятельности во время игр даст возможность осуществлять коллективные взаимоотношения, взаимодействия. В ходе осуществления совместной деятельности возникает единая для всех цель, мотивация. Так как совместной деятельностью необходимо управлять, то возникает распределение ролей, игровых действий. При этом, роли на занятиях физическим воспитанием не надо специально придумывать, они даны в готовом виде и обусловлены правилами спортивных, подвижных игр, социальными нормами.

Использование элементов тактической подготовки на занятиях различными спортивными играми, а так же восточными единоборствами является одним из путей развития оперативного мышления в процессе физического воспитания. Тренировки в этих видах предусматривают введение определенной системы педагогических воздействий, специально направленных на формирование эмоционально-волевой сферы будущего юриста.

Основными средствами для решения задач волевой подготовки служат физические упражнения и виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям специальности. К ним относятся: бег с горы по сложному маршруту; прыжки в воду с вышки; прыжки на батуте; спортивные игры; скалолазание. А такое волевое качество как инициативность развивается главным образом в процессе проведения самостоятельных занятий по спортивным играм, в эстафетах и в единоличных видах спорта.

Формирование смелости и решительности в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы риска и требующие преодоления чувства боязни и колебаний. Например: ходьба и бег с закрытыми глазами, прыжки через препятствия и снаряды, преодоление специальных полос препятствий, акробатические прыжки, быстрое падение в играх, боксерский поединок с сильным противником, скалолазание и т.п.

Наиболее действенным средством формирования такого качества как стойкость в процессе физического воспитания являются упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей. К ним относятся: темповый кроссовый бег до 3 часов; кроссовый бег по пересеченной местности; марш-бросок в дождь, снег, при сильном ветре, в жару и холод; плавание на дальность; однодневные и многодневные турпоходы; велопробег и т.д.

При воспитании стойкости необходимо применять средства, тренирующие не только волевые усилия, но и физиологическую базу, соблюдая дидактические принципы постепенного наращивания нагрузок и адекватности возможностей организма.

Воспитание и формирование на занятиях по физическому воспитанию у студентов этих профессионально важных психологических качеств создаст все предпосылки к благополучной реализации их в будущей профессии юриста.

Список использованной литературы

1. Бабаев Т.М., Каргина Н.В. Юридическая психология. Москва: РУДН, 2009. 78 с.

2. Тодорова В.Г. О взаимосвязи двигательной и психической деятельности. *Наука і освіта*. Одеса, 2003. №2-3. С. 74-77.

3. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. Одесса, 1992.168 с.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Хендлер Міла
вчитель міжнародної школи Дусельдорфа
(Німеччина, м. Дюсельдорф)

Анотація. У статті висвітлено основні підходи до визначення основних видів реабілітації (медична, фізична, психологічна, соціальна, професійна, педагогічна, спортивна, побутова, технічна, оздоровча) при підготовці магістра з фізичної реабілітації у ВНЗ.

Ключові слова: *види реабілітації (медична, фізична, психологічна, соціальна, професійна, педагогічна, спортивна, побутова, технічна, оздоровча).*

Низка навчальних закладів різного профілю і підпорядкування розпочала підготовку фахівців фізичної реабілітації без належної науково-методичної бази і методологічної визначеності. До цього часу не має єдиних трактувань щодо основних визначень фізреабілітаційної освіти. «Реабілітація – це цілеспрямована діяльність колективу в медичному, педагогічному, соціальному та економічному аспектах з метою збереження, відновлення і зміцнення здатності людини брати активну участь у суспільному житті».

У професійній підготовці майбутніх магістрів з фізичної реабілітації, особливо при опануванні навчальних курсів «Реабілітація в ортопедії і травматології», «Реабілітація у педіатрії», «Реабілітація в неврології», «Реабілітація в кардіології», а також базових бакалаврських дисциплін, при складанні та застосуванні реабілітаційних програм під час виробничої практики, важливо чітко розрізняти основні види реабілітації [1, 240].

Медична реабілітація (лікувальна, або клінічна) – це комплекс лікувально-діагностичних і лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на своєчасну і точну діагностику, госпіталізацію, а також відновлення і розвиток фізіологічних функцій хворого, виявлення його компенсаторних можливостей, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію втрачених функцій, протидію інвалідності, підготовку тих, хто одужує, й інвалідів до побутових і трудових навантажень, активного самостійного життя [2, 120].

Отже, педагогічно-реабілітаційна діяльність – це особливий вид діяльності педагога, допомога індивіду як суб’єкту соціальних і реабілітаційних відносин, спрямована на розкриття його потенційних можливостей, на корекцію психомоторного і біологічного розвитку, компенсацію втрачених функцій. Засобами реабілітаційної педагогічної діяльності можуть виступати перш за все, оздоровчі, корекційні й адаптивні фізичні вправи, гігієнічні і рекреаційні заходи [3, 615].

Фізична реабілітація, її основні засоби (фізичні вправи та природні чинники) виступають одними з головних засобів всіх видів реабілітації. Якісна професійна підготовка магістрів з фізичної реабілітації дозволить ефективно вирішувати проблему відновлення та покращання здоров’я різних верств населення у лікувально-

профілактичний, соціально-педагогічний, спортивно-тренувальний, фізкультурно-оздоровчий та інших сферах діяльності людини.

Список використаних джерел

1. Дмитриев В. С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: Монография. – М.: ВНИИФК, 2001. – 240 с.
2. Дормидонтов Е.Н., Коршунов Н.И., Фризен Б. Н. Ревматоидный, 2009. – 120 с.
3. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кукса Володимир Олександрович ; АПН України ; Інститут вищої освіти. – К., 2002. – 317 арк. – Бібліогр. : арк. 187–207 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Швець Назар
студент Інституту європейської культури
Познанського університету
ім. Адама Міцкевича в м. Гнєзно (Польща)
науковий керівник: викладач-стажист
кафедри теорії і методики фізичного виховання ***Мельник Н.І.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація: *У тезі описується професійно-прикладна фізична підготовка, яка являє собою процес забезпечення фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності.*

Фізичне виховання на практиці тісно переплітається і втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії[1, 58].

Головне завдання професійно-прикладної фізичної підготовки розвивати і підтримувати психічні і фізичні якості людини до конкретної діяльності. Це один з найважливіших принципів системи фізичного виховання де взаємодіють фізичне виховання із практикою трудової діяльності.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготованості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірності і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки[2].

ППФП являється одним з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у вищих навчальних закладах та професійно-технічних училищах. Основні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки:

- Підвищувати моральні, духовні та вольові якості для виховання цілеспрямованих, високоактивних людей.
- Посилити розвиток фізичних та пов'язаних з ними здібностей та за рахунок цього підвищити рівень дієздатності людини.
- Розвинути рухові уміння та навички. Також розширити фізкультурно-освітніх знання, для кращого освоєння вибраної діяльності.

Ці задачі слід у кожному окремому випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингентна тих, хто займається. Ясно також, що професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно[3].

Список використаних джерел

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома, 2017. 58 с.

2. https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14266/

3. https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14266/

4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Баранова Марія
студентка
науковий керівник: старший викладач
кафедри фізичного виховання та спорту ***Щукін Михайло***
Одеський національний політехнічний університет,
м. Одеса, Україна

Анотація. *Оцінюючи роль фізичної культури та спорту в цілому в житті людини, її роль у розвитку суспільства, значення набувають такі питання, як: здоров'я людини, здоровий спосіб життя – все це складає здоров'я нації. Розвиток фізичної культури є одним з головних напрямків соціальної політики держави – проблема погіршення фізичної підготовки та здоров'я молоді є важливою державною проблемою. Актуальність даної теми полягає в тому, що наразі діюча система фізичного виховання молоді не може впоратися з існуючими проблемами погіршення фізичного здоров'я. Мета цієї роботи полягає у тому, щоб відповісти на питання «Чому студенти мало займаються спортом?», тобто виявлення причин поганої фізичної підготовки молоді та методів боротьби з цими причинами.*

В Україні останнім часом кількість людей, що оцінює своє здоров'я, як погане або дуже погане зростає. Проводячи аналіз досліджень, що були проведені за останні 15 років, можна виявити тенденцію погіршення стану здоров'я молоді [1, с. 78]. За даними Держстату на неінфекційні хронічні захворювання страждає близько 20% дитячого населення, на момент закінчення загальноосвітніх навчальних закладів вже близько половини випускників мають два чи більше хронічних захворювань, серед дорослого населення на такі захворювання страждає вже 60%, 10% призовників є такими, що непридатні до строкової служби за станом здоров'я.

Основним чинником, що забезпечує психічний та біологічний добробут людини, є здоровий спосіб життя, що включає до себе, в числі іншого рухову активність. За даними соціологічної групи «Рейтинг» 50% українців ніколи не займаються спортом та лише 9% стверджують, що займаються спортом майже щодня (рис. 1) [2].

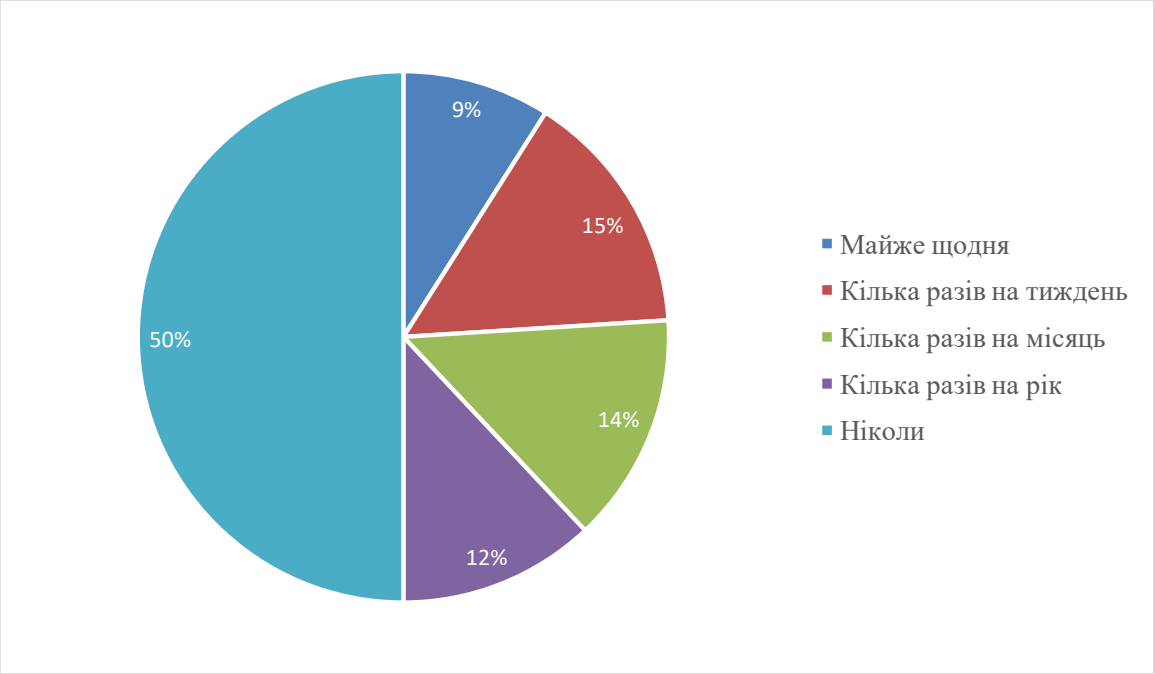

Рис. 1. Як часто Ви займаєтесь спортом?

Щоб визначити причини такої поведінки я провела опитування серед студентів свого університету. Вибірка репрезентативна за статтю, віком студентів та факультетом навчання. Вибіркова сукупність 200 респондентів. Було проведено особисте формалізоване інтерв'ю (face-to-face). Помилка репрезентативності дослідження: не більше 5%. Терміни проведення дослідження: 23 лютого - 2 березня 2021 р.

Більшість опитуваних (39%) назвали основною причиною лінощі, ще 23% повідомили, що не займаються спортом через брак часу, 17% не отримують від спорту задоволення, 9% не мають коштів на абонемент до спортзалу чи не знають, як здійснити заняття спортом в домашніх умовах, 8% не відчувають необхідності в заняттях спортом, 3% не займаються спортом за станом здоров'я, серед інших причин була невпевненість в собі під час спортивних вправ та вагітність (в перспективі – догляд за дитиною), яка заважає спорту (рис. 2).

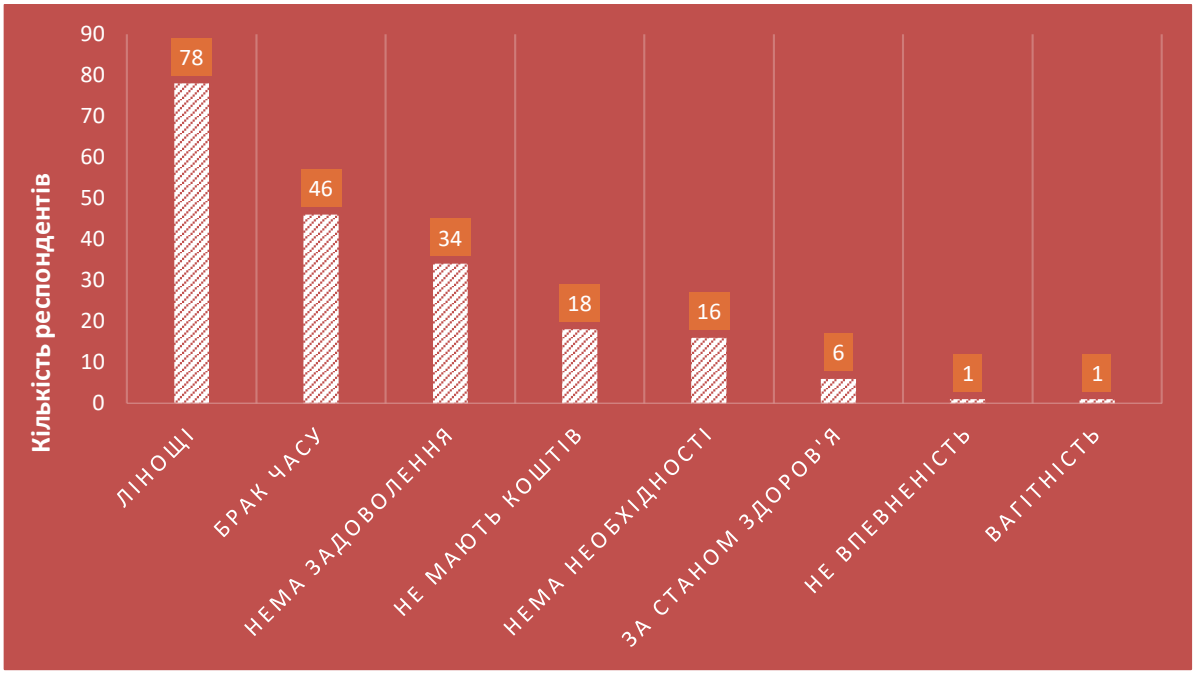

Рис. 2. Причини, через які студенти не займаються спортом

Визначивши причини пасивного способу життя, можемо почати розмірковувати щодо шляхів їх подолання та мотивації молоді на заняття спортом. Важливою особливістю колективів фізичної культури вищих навчальних закладів є залучення якомога більшої кількості молоді, викладачів та співробітників до регулярних занять фізичної культури, спорту та туризму, залучення їх до активної участі у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів, затвердження у суспільстві здорового способу життя. Значну роль в успішному вирішенні проблеми має активна пропаганда фізичної культури та спорту. Для цього вкрай необхідно підвищення рівня фізкультурної освіти студентів, аспірантів, викладачів та співробітників; виховання потреби в затвердженні здорового способу життя, використання засобів фізичної культури у режимі праці та відпочинку; активізація позаучбових форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів. Залучення всіх членів колективу до участі у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів; підвищення ефективності занять з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Наприклад, в провідних вищих навчальних закладах європейських країн фізичне виховання є обов’язковою дисципліною, також університети надають студентам можливість користуватися великою кількістю спортивних залів, стадіонів, басейнів, тощо. Показово, що в європейських вишах розповсюджені заняття в

секціях, що доповнюють обов'язковий курс фізичного виховання [3, с. 214-215].

Таким чином, за допомогою різних форм та способів пропаганди необхідно послідовно висвітлювати найважливіші розділи роботи з фізичної культури. Пропаганда фізичної культури та спорту у виші має бути не декларативною, а дуже конкретною, продуктивною та цікавою, переконливою, терплячою, вона має швидко реагувати на все нове для надання додаткового імпульсу та динамізму у проведенні роботи з масової фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету
2. Соціологічної групи «Рейтинг» – http://ratinggroup.ua/research/ukraine/zdorove_i_samochuvstvie_ukraincev.html
3. Хотієнко С. Сучасний прогресивний досвід європейських країн у сфері фізичного виховання студентської молоді / Світлана Хотієнко, Катерина Соколюк / Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: міжн. наук.-практ. конф. (Дніпро, 10 листопада 2016 року): матеріали конференції. – Дніпро: ДНУ ім. Олеся Гончара, 2016. – С. 213-216.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ – ЗАПОРУКА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ

Бейгул Ігор
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Україна

Проблема здоров'я молоді в умовах сьогодення набуває глобального значення, яка на соціальному рівні визначає його можливості щодо суспільного існування, а на індивідуальному рівні –

його можливості щодо саморозвитку, самовдосконалення та самоактуалізації. Соціально-економічні негаразди, які останнім часом відбуваються в світі та державі, розвиток інформаційно-комунікативних технологій, вільний доступ до будь-якої інформації, масове поширення шкідливих звичок, пропаганда моральної розбещеності, агресії та жорстокості призвели до погіршення стану здоров'я студентської молоді.

Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально та духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив».

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я». Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль [1, с.10].

Здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя не експертами, а пересічними громадянами дуже різноманітне, але включає деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо.

Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо вони вже є, то треба ужити всі заходи, аби їх позбутися. Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у шкільному віці, є куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин. Саме ці звички згубно

впливають на організм, який формується та немає належного рівня захисту від зовнішніх та внутрішніх несприятливих чинників, що з часом призводять до незворотних процесів здоров'я людини.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей, здійснюється шляхом виконання практичних дій до здорового способу життя.

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти та самоактуалізації [3, с. 58-59].

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним та сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

Сучасні наукові дослідження впливу системних засобів фізичної культури та спорту на здоров'я молодої людини, говорять про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямів, які ефективно та кардинально вирішують питання покращення здоров'я. Можливості впливу фізичної культури та різних видів спорту на зміцнення здоров'я, корекції статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні, дуже великі [4, с. 54]. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни та становлення природних, морфологічних і функціональних якостей організму людини протягом її життя (ріст, вага тіла, окружність грудної клітки, ємність легень). Отже, за допомогою, відповідним чином підібраних та організованих заходів з використанням фізичних вправ і видів спорту, можна у широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку і функціональної підготовки організму [2, с. 37].

У сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати

її національну безпеку. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Список використаних джерел

1. Бейгул І.О. Визначення аспектів здорового способу життя студентської молоді / І.О. Бейгул, О.М. Шишкіна // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: зб. наук. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції [гол. ред. С.Г.Кушнірюк]. Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні. – Бердянськ, 2019. – С. 10–12.
2. Грибан Г.П. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, А.М. Гошко, О.С. Скорий // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Вип. 4(85). – С. 35–39.
3. Зиновьев Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического ВУЗа в процессе занятий физической культурой: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной адаптивной физической культуры (педагогические науки). С-Петербург, 2017. – 213 с.
4. Кашуба В. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В.Кашуба, М. Дудко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 17. – С. 52–57.

ЗДОРОВ'Я - ПЕРША Й НАЙВАЖЛИВІША ПОТРЕБА ЛЮДИНИ

Бондаренко Дарія
науковий керівник: викладач кафедри спортивних дисциплін
Таранець Л.С.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не вправі перекладати її на навколишніх людей. Адже нерідко буває й так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану й лише тоді згадує про медицину. Здоров'я - це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження й щастя людини. Активне довге життя - це важливий доданок людського фактору. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує й, у той же час, який захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. По визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я "здоров'я - це стан фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів".

Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне й моральне (соціальне).

Здоров'я - саме коштовне, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші. Здоров'я потрібно загартовувати й зберігати.

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світосприймань.

Цілісність людської особистості проявляється, насамперед, у взаємозв'язку й взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Академік Н. М. Амосов пропонує ввести новий

медичний термін "кількість здоров'я" для позначення міри резервів організму.

Невід'ємною частиною здорового способу життя є високі моральні, моральні й етичні цінності людини. Велика увага треба приділяти формуванню свідомості особистості як суспільної одиниці.

Спосіб досягнення гармонії людини один - систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці й відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, які виконуються в побуті й процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які підбирають спеціально для впливу на різні органи й системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури.

Стрес - термін, використовуваний для позначення великого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Первісне поняття «стрес» виникло у фізіології й позначало неспецифічну реакцію організму («загальний адаптаційний синдром») у відповідь на будь-який несприятливий вплив (Г. Сел'є). Пізніше стало використатися для опису станів індивіда, які виникають в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному й поведінковому рівнях. Залежно від виду стресора й характеру його впливу виділяють різні види стресу. У найпоширенішій класифікації розрізняються фізіологічний і психологічний стрес. Останній підрозділяється на інформаційний і емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності за наслідки ухвалених рішень. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях погрози, небезпеки, фрустрації та ін. При цьому різні його форми (імпульсивна, гальмівна) приводять до змін у протіканні психічних процесів, емоційним порушенням, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушенням рухового й мовного поводження. Стрес може робити як мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність, аж до її повної дезорганізації (дистрес). Тому оптимізація будь-якого виду діяльності повинна включати комплекс мір, які попереджають причини

виникнення стресу. Одними й, напевно, найбільш значимими їх є фізична культура й спорт.

Таким чином, гарний фізичний стан - застава успішного навчання й плідної роботи. Фізично підготовленій людині по плечу будь-яка робота.

Далеко не всім людям дарує ці якості природа. Однак їх можна придбати, якщо дружити з фізичною культурою й прилучитися до неї з дитячого віку.

Фізична культура - складова частина загальної культури. Вона не тільки зміцнює здоров'я, але й рятує від деяких уроджених і придбаних недуг. Фізична культура потрібна людям і фізичної й розумової праці. Але особливо вона необхідна дітям і підліткам, тому що в їхньому віці будується фундамент фізичного розвитку й здоров'я.

Особливо велике значення фізкультура й спорт здобувають зараз, у століття технічної революції, коли бурхливими темпами в промисловість і сільське господарство впроваджуються механізація й автоматизація. Праця багатьох робітників поступово зводиться до керування машинами. Це знижує м'язову діяльність робітників, а без її багато органів людського тіла працюють на зниженому режимі й поступово слабшають. Таке м'язове недовантаження відшкодовують людині заняття фізичною культурою й спортом. Вчені встановили, що заняття фізкультурою й спортом впливають благотворно на продуктивність праці.

Неоціненну послугу фізкультура й спорт роблять і у формуванні в молоді високих моральних якостей. Вони виховують волю, мужність, завзятість у досягненні мети, почуття відповідальності й товариства.

Список використаних джерел

1. http://horting.org.ua/node/942
2. https://psuhologia.in.ua/images/dustan/pszd.pdf

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ЯК ОДНА ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Гончар Галина
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Людина − вище творіння природи. Але для того, щоб насолоджуватись її скарбами, вона повинна відповідати щонайменше одній вимозі − бути здоровою. Це аксіома, про яку ми в перебігу днів елементарно забуваємо.

Основною метою реформування освіти в Україні є забезпечення психолого-педагогічних умов для саморозвитку і самореалізації учня як суб'єкта освітнього процесу.

У прагненні України до європейської та світової інтеграції виникає необхідність модернізації освітньої галузі з використанням найкращих вітчизняних та світових стандартів. Особливого значення в сьогоднішніх реаліях напруженого розвитку навчання набуває стан здоров'я підростаючого покоління. Сьогодні немає сумніву в тому, що поряд із генетичними, соціально-економічними, екологічними факторами знижують рівень здоров'я учнів і чинники шкільного життя.

Доведено, що інтенсифікація й екстенсифікація сучасного навчального процесу, ускладнення програм зі шкільних дисциплін, невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів, нераціональна організація навчально-виховного процесу (перевантаження навчальними матеріалами як на уроках, так і при виконанні домашніх завдань), велике сумарне добове навантаження на нервову систему негативно впливають на всі компоненти здоров'я учнів: уповільнюється розвиток; виснажуються адаптаційні резерви організму; у школярів відбувається зростання хронічних і так званих «шкільних» хвороб; з'являється втома; деформується мотиваційна сфера; обмежуються успіхи в навчанні; ускладнюється професійна підготовка майбутніх спеціалістів.

«Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні надійно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя» [2, с. 20]. Цей стародавній вислів Гіппократа в наш вік проникнення у всі сфери діяльності науково-технічного прогресу стає вищою мірою актуальним. Адже так звані «хвороби цивілізації» тісно пов'язані з ігноруванням фізичної культури. Малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, куріння, алкоголь роблять організм людини беззахисним перед різного роду хворобами.

В групу «хвороб цивілізації» входять найбільш поширені і небезпечні хвороби серцево-судинної системи і обміну речовин − атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ожиріння, а також злоякісні пухлини, ендокринні розлади, алергічні ураження, нейропсихічні порушення. Однак ті хвороби, які відомі нам сьогодні, − не останні, з якими зіткнулось людство. Змінюються умови життя, а з ними змінюються і фактори зовнішнього середовища, що складають загрозу здоров'ю. Вже сьогодні медики стикаються з новим класом хвороботворних збудників. І важко сказати, яких зусиль вимагатиме боротьба з хворобами, з якими зіткнуться наші потомки. Зрозуміло одне − для успішної боротьби з ними людству знадобиться набагато більш високий рівень життєздатності організму, ніж той, який ми маємо і який вже сьогодні виявляється недостатнім. Досягти такого рівня життєздатності можна з допомогою таких безцінних стимуляторів захисних сил людини, як засоби фізичної культури і спорту, виховання здорового способу життя з раннього дитинства.

У суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, а здоров'я дитини – в першу чергу. Це один з головних пріоритетів, основа і запорука прогресу суспільства і держави.

Здоров'я дітей і підлітків у будь-яких соціально-економічних і політичних ситуаціях є найактуальнішою проблемою і предметом першочергової важливості. Нація, що не дбає про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання. Дитяче здоров'я не може бути принесеним у жертву − ні хворій економіці, ні руйнуванню моральних основ суспільства.

Серед завдань реформування освіти особливо актуальною є проблема забезпечення в школі умов для реалізації її оздоровчої

функції. Це зумовлено як погіршенням стану здоров'я дітей (50 % − функціональні відхилення в роботі різних систем організму; 26 % − відхилення в роботі серцево-судинної системи; 17 % − захворювання органів травлення; 10,2 % − захворювання ендокринної системи), так і вимогами нормативно-директивних документів.

За статистичними даними, в Україні практично здоровими закінчують школу лише 5-7 % учнів. Більшість дітей, прийшовши до школи, вже мають певний діагноз, тому одним із головних завдань сучасної школи має бути підтримання та поліпшення здоров'я дітей. Для реалізації цього завдання в українській школі запроваджено вивчення курсу «Основи здоров'я» відповідно до програми, затвердженої Міністерством освіти і науки України, в якій передбачено розкриття основних методів і засобів формування здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я [1, с. 19].

Немає ніяких сумнівів: фізична культура і спорт для підлітка не тільки надзвичайно необхідні, але й значною мірою привабливі, оскільки дають йому можливість розвивати у собі різні якості, що цінуються його однолітками, дозволяють включитися в широке коло спілкування, вносять в його життя дух змагання, хорошого азарту.

Але ось який парадокс: незважаючи на все це, багато хто з наших підлітків не в дружбі з фізкультурою і спортом, вони нададуть перевагу перегляду по телебаченню нудного футбольного матчу тому, щоб поганяти м'яч самим… Це справедливо хвилює батьків, які спостерігають за тим, як з роками знижується рухова активність їх раніше таких непосидючих дітей.

Очевидно, відшукати якісь об'єктивні причини цього небажаного явища можна. Як правило, з кожним класом програма стає все складнішою, її засвоєння вимагає все більше сил і часу. Крім того, у підлітків помітно ширшою є потреба в різних позакласних заняттях: хто захоплено читає художню літературу, хто займається моделюванням і радіотехнікою, хто увесь свій вільний час присвячує комп'ютеру й Інтернету. У декого дозвілля заповнене заняттями музикою, участю в художній самодіяльності. Та й чи мало справ у допитливого юнацтва? А у добі всього лише 24 години, і часу на активний відпочинок залишається все менше.

Багато хто з батьків скаржиться, що підлітки дуже мало бувають на свіжому повітрі: «Раніше, бувало, додому не докличешся, а зараз –

на вулицю не вигониш». Та й як вигониш? По-перше, діти вже не потребують постійної опіки і, як правило, самі вирішують, чим і коли їм займатись, по-друге, не дуже вони й прислухаються до порад дорослих і хочуть до всього дійти «власним розумом». Нажаль, нерідко виявляється, що саме фізична культура приноситься в жертву всім іншим заняттям і захопленням.

За даними А. Г. Хрипкової, більше половини учнів займаються фізкультурою тільки на шкільних уроках. Але ж шкільні уроки, як вважають фізіологи і гігієністи, можуть забезпечити лише десяту частину необхідної норми рухової активності підлітків (навіть в тому випадку, коли вони проходять з хорошим навантаженням, коли всі здорові діти відвідують їх і коли їх з тих чи інших мотивів не заміняють уроками з інших предметів) [3, с.52].

Спостереження свідчать про те, що багато хто з підлітків не буває після школи на свіжому повітрі, що приблизно у кожного третього підлітка перерва між класними і домашніми заняттями не перевищує півтори години. На підготовку уроків у старших підлітків витрачається до 4 годин, причому майже три чверті школярів не влаштовують ніяких перерв для відпочинку.

Ну а той резерв вільного часу, який все ж таки є, – як він використовується? І він частіш за все віддається «сидячим» заняттям, насамперед комп'ютеру і телевізору. Переважна більшість підлітків проводить за комп'ютером і телевізором понад півтори години, а деякі (кожен десятий) – навіть більше трьох годин.

Неважко помітити, що при такому розподілі часу на заняття спортом, фізичною культурою його практично не залишається. А одні лише шкільні уроки фізкультури, як вже сказано, можуть компенсувати нестачу руху лише незначною мірою.

Наслідком «сидячого» життя можуть бути такі дефекти фізичного розвитку, як порушення осанки, слабкість опорно-рухового апарату, ожиріння. Відсутність постійного фізичного навантаження негативно впливає на розвиток серцево-судинної системи, серйозно знижує розумову працездатність, погіршує пам'ять. На це звернув увагу ще К. Д. Ушинський. Він писав: «Найважливішою умовою, що підвищує роботу пам'яті, є здоровий стан нервів, для чого необхідні фізичні вправи… Гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі і взагалі все, що зміцнює нерви, має більше значення для здоров'я пам'яті, ніж різноманітні мнемонічні підстановки» [4, с. 23].

Питання про рухову активність, про її норму хвилює не тільки батьків, але й медиків, фізіологів, біологів. Хоча деякі рекомендовані показники можуть не співпадати, спрямування рекомендацій одне: необхідно створити умови для того, щоб рухова активність всіх наших підлітків була набагато вищою.

Пониженою добова рухова активність (гіпокінезія) вважається в тому випадку, якщо нестача рухів сягає 50 % і більше від норми. У випадках, коли дефіцит рухів незначний і короткочасний, виражених змін в організмі не спостерігається. При зниженні активності проти норми у 2-3 рази у дітей виявляється комплекс розладів, що впливають на обмінні процеси і працездатність організму, що росте, – це і є гіподинамія. При тривалому впливі вона може перейти у справжню хворобу. Вирішити цю проблему можна тільки систематичними, організованими заняттями [2, с. 45].

В умовах науково-технічного прогресу, що висуває підвищені вимоги до фізіологічних, психічних, емоційних сфер життєдіяльності людського організму, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчання, праці та відпочинку набувають чималого значення. В системі фізичного виховання вони повинні бути дієвим засобом підтримання розумової працездатності школярів, сприяти всебічному розвитку учнів, підготовці їх до життя, праці, захисту Батьківщини.

Однак це завдання не може бути вирішене існуючою системою фізичного виховання і спорту оскільки вона орієнтована на інші цілі − розвиток рухових якостей, підготовку спортсменів тощо.

Необхідно поставити справу так, щоб кожна людина змолоду піклувалася про своє фізичне вдосконалення, володіла знаннями в галузі гігієни і медичної допомоги, вела здоровий спосіб життя. Реалізація цих настанов допоможе активізувати людський фактор, здатний здійснити прискорення соціально-економічного розвитку нашої країни, забезпечити всебічний прогрес суспільства. Таким чином, перед працівниками народної просвіти, перед всіма, хто причетний до справи виховання підростаючого покоління, стоїть завдання забезпечити подальше зростання масовості фізичної культури і спорту, постійно залучати до них школярів, удосконалювати форми і методи фізкультурно-оздоровчої роботи. Разом з тим діяльність педагога не повинна обмежуватись навчанням дітей лише знанням, навичкам й умінням, зазначеним у відповідних

розділах програми. Особливу увагу педагоги повинні приділяти формуванню в учнів мотивів до здорового способу життя.

У сучасній школі, на жаль, все ще відчутна традиційна неувага до здоров'я, здорового способу життя і формування потреби бути здоровим. Критерії здоров'я або практично не беруться до уваги, або залишаються другорядними при оцінюванні якості і наслідків освіти. Незадовільні результати збереження фізичного і психічного здоров'я дітей свідчать про неефективність практичної роботи педагогів з формування гармонійної особистості.

Нажаль, лише уроків основ здоров'я для забезпечення оздоровчого впливу школи на дитину недостатньо. Тому кожен навчальний заклад має впроваджувати в навчальний процес власні концепції, а саме: збільшення рухової активності учнів під час уроків та в позаурочний час (години здоров'я, фізкультпаузи та фізкультхвилинки), організація позакласних заходів щодо формування навичок здорового способу життя (виховні години, спортивні свята тощо), робота спортивних секцій у школі тощо.

Таким чином, формування освіченої, фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою сучасного суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу завжди вагоме значення мали здоров'я та фізична досконалість. Національний ідеал здоров'я зумовлювався системою національних традицій. Однак сьогодні виховання у молодого покоління дбайливого ставлення до свого здоров'я можливе лише шляхом інтеграції знань про здоровий спосіб життя в базові дисципліни, а також виховання свідомого ставлення учнів до здорового способу життя.

Виховання відповідального ставлення підлітків до свого здоров'я – це шлях до фізичної, емоційної гармонії, що передбачає перегляд життєвих ціннісних пріоритетів, які забезпечать протистояння таким негативним явищам у суспільному житті, як наркоманія, алкоголізм, куріння, ранні статеві стосунки, венеричні хвороби, ВІЛ/СНІД, асоціальні вчинки. У цьому контексті обґрунтування, розробка й експериментальна перевірка соціально-педагогічних умов формування відповідального ставлення учня до власного здоров'я набуває особливої актуальності.

Список використаних джерел

1. Нечаева О. Проблема формирования мотивации в учебной деятельности. – «Дайджест. Школа-парк», 2004. – № 1-2.
2. Бобрицька В. Критерії та рівні готовності майбутніх учителів до формування здорового способу життя // Рідна школа. – 2009. – № 1.
3. Зільман С. Л., Зільман В. Л., Шевченко С. М. Гігієнічне виховання учнів: Посібник для вчителів. – К.: Рад. шк., 1988.
4. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1999.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Козловська Світлана
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Життєвий шлях людини, а молодої людини особливо, пролягає через вибір певного способу життя та діяльності. Формування способу життя зумовлене конкретними соціальними умовами. При відносно однаковому рівні потреб у суспільстві, кожна особистість характеризується своїм індивідуальним способом їх втілення, тому поведінка людей різна і залежить від багатьох факторів. Свідомий (і несвідомий) вибір способу життєдіяльності пролягає через процес соціалізації особистості індивіда. Ці дві категорії взаємопов'язані: здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою та гарантом соціалізованого входження молодої людини в реалії нашого світу.

Російський вчений А. Мудрик [3, с. 52] виділяє три умовні групи завдань, які вирішуються людиною на різних етапах соціалізації: природно-культурні, соціально-культурні, соціально-психологічні. До природно-культурних завдань соціалізації людини можна віднести досягнення певного рівня фізичного та сексуального розвитку, тобто:

- людині потрібно досягнути певного рівня пізнання тілесного ідеалу, що притаманний тій культурі, в якій вона живе;

- засвоїти елементи етикету, символіки, пов'язаних з тілом та статеворольовою поведінкою;
- розвинути та реалізовувати фізичні та сексуальні задатки;
- вести здоровий спосіб життя, адекватний статі та віку; перебудовувати ставлення до життя, стиль життя відповідно до статевовікових та індивідуальних можливостей.

Як бачимо, природно-культурні завдання відображають характер фізичного здоров'я.

Під соціально-культурними завданнями маються на увазі пізнавальні, моральні, ціннісні орієнтації індивіда. Від індивіда, згідно з його віковими особливостями, чекають включення до певного рівня суспільної культури, оволодіння деякою сумою знань, умінь, навичок, певного рівня сформованості цінностей тощо. Можна простежити за проявом взаємозв'язку із чинниками духовного (морального) здоров'я.

Соціально-психологічні завдання – це становлення самосвідомості особистості, її самовизначення в сьогоденному житті та на перспективу, самореалізація і самоутвердження, які на кожному віковому етапі мають специфічний зміст і засоби їх вирішення (відповідно чинники психічного та соціального здоров'я). Вирішення всіх цих завдань є об'єктивною необхідністю для розвитку кожної людини.

Наявні сьогодні, та необхідні фактори впливу на формування способу життя особистості можна об'єднати у чотири великі групи: мега-, макро-, мезо-, мікрофактори. Мегафактори – космос, планета, світ, що тією чи іншою мірою впливають на соціалізацію всіх жителів Землі. Макрофактори – країна, етнос, суспільство, держава, які визначають напрями соціалізації людей, які живуть у певних країнах, за умови залучення у цей процес і використання населенням засобів масової інформації. Мезофактори – умови соціалізації великих груп людей, які розмежовуються за типом місцевості та поселення, де вони проживають (регіон, село, місто), за належністю до тих чи інших субкультурЦе сім'я, групи ровесників, навчально-виховні організації, громадські, державні, релігійні організації, мікросоціум.

Сучасні теорія і практика формування здорового способу життя, прийняті в країнах-лідерах, що ініціюють піднесення проблематики здоров'я на загальнопланетарний рівень, розрізняють шість рівнів

здоров'я світової спільноти, структурованих за кількісною ознакою – від окремого індивіда до людства в цілому.

Перший рівень – індивідуальний, тобто здоров'я окремої людини.

Другий рівень визначається як рівень здоров'я певної групи людей. Мається на увазі найближче, відносно постійне оточення людини – її сім'я, родичі, друзі, знайомі, з якими вона постійно спілкується.

Третій рівень - рівень організації. Адже переважна більшість людей взаємодіє з різними організаціями суспільства (сфери виробництва, послуг, науки, культури, релігії, правові та соціальні інституції тощо) і тим самим впливає на здоров'я працівників (як і в зворотному напрямі організація впливає на здоров'я окремої людини).

Четвертий рівень здоров'я – здоров'я громади. Кожній громаді притаманні свої особливості у ставленні до культурних цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку. І, природно, що ці особливості впливають на стан здоров'я людей.

П'ятий рівень – рівень країни. Це і ставлення до громадського здоров'я своєї країни, і відповідність чинного законодавства світовим нормам з питань здоров'я. Шостий – це рівень всього світу, на якому позначаються проблеми всього людства у планетарному масштабі.

Звичайно, пересічна молода людина більше пов'язана з першими трьома групами факторів соціалізації та рівнями здоров'я, а найбільше впливають на якість та стиль життя індивіда мікро- та мезафактори (І – IV рівні здоров'я). У процесі соціалізації у молодої людини формується певна соціальна спрямованість, творча індивідуальність, певний стиль життя, певне ставлення до свого здоров'я [1, с. 15].

Розглянемо докладніше складові механізмів впливу на молоду людину, на формування її способу життя, стану здоров'я у ході соціалізації особистості. Слід підкреслити, що інституційний спосіб реалізується через систему громадського виховання: школу, позашкільні навчально-виховні заклади, дитячі та юнацькі організації, засоби масової інформаціїї тощо. Інституційний механізм соціалізації впливає у межах мезафакторів через засоби масової інформації на здоров'я спільноти, громадськості в цілому (IV рівень) та у межах мікрофакторів – через різні соціальні інститути (І – IV

рівні здоров'я) від індивідуального здоров'я до здоров'я окремих організацій.

Фізичний розвиток особистості тісно пов'язаний з інституційним процесом соціалізації. Добре поставлена робота на шкільних уроках фізкультури, активна участь у спортивних гуртках учнів тощо. Процес соціалізації у системі громадського виховання та соціальне здоров'я пов'язані загальними соціальними зв'язками, які складаються в молодих людей при участі їх у роботі різних інституційних закладів. Вплив системи громадського виховання проходить також за допомогою накопичення відповідних знань і досвіду соціально позитивної поведінки.

Традиційний спосіб як механізм соціалізації представляє собою засвоєння молодою людиною цінностей, еталонів поведінки, поглядів, які характерні для його оточення: сім'ї, родичів, близьких людей. Буває й так, що оточення не повністю або взагалі не відповідає прийнятим нормам спільноти. Засвоєння норм громадської поведінки та вплив традиційного способу проходить, як правило, на підсвідомому рівні, за допомогою сприйняття домінуючих стереотипів поведінки. Зокрема, особливу роль відіграє сім'я у формуванні уявлення та вироблення способу життя дітей і молоді, вносить корекцію у їхнє здоров'я. Аспектами впливу є фізичний (фізичне здоров'я), розумовий розвиток дітей та підлітків (духовне здоров'я); емоційний, психологічний стан (психічне здоров'я); засвоєння соціальних норм; ціннісні орієнтації прийнятні в сім'ї (соціальне здоров'я).

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

Стилізований спосіб є тим механізмом формування особистості, який проявляється із розвитком вікової субкультури. Субкультура – це комплекс морально-психологічних рис та поведінкових проявів, типових для людей певного віку чи певного професійного або

культурного прошарку, який в цілому створює стиль життя та мислення тієї чи іншої вікової, професійної або соціальної групи. Вікова субкультура зовнішньо проявляється у нормах поведінки і спілкування, у мові, у зовнішньому вигляді та взаємостосунках, у деяких ознаках стилю поведінки, у способах проведення дозвілля. А сукупність усіх цих особливостей дуже сильно впливає на стиль життя особистості загалом, а отже і на ставлення та стан здоров'я. Для вікової субкультури характерні також належність до певної естетичної культури, ієрархія цінностей стосовно певного способу життя, мода.

Останнім часом групи однолітків стали одним з найбільш вирішальних механізмів соціалізації підростаючого покоління. Їхній вплив на позитивне ставлення до здорового способу життя досить помітний і може носити як соціально позитивний, так і асоціальний характер. Субкультура, як і засоби масової інформації, має два рівні соціалізації особистості: мезафактори та мікрофактори. А отже, впливає як на індивідуальний стан здоров'я окремої молодої людини, так і на різні угруповання молоді – від невеликих груп до великих колективів.

Міжособистісний спосіб соціалізації – це той механізм, що впливає на формування особистості підлітка в процесі спілкування з суб'єктивно значущими для нього особами. Це можуть бути батьки, вчитель, просто доросла людина, політичний діяч, ровесник, артист тощо. Підлітки взагалі відзначаються своєрідним "підлітковим синдромом-мисленням", що характеризується максималізмом та нетерпимістю [2, с. 88]. Саме в підлітковому віці ідеал відображає рівень морального розвитку особистості, суспільної групи, характеризує їхні помисли та спрямованість життєвих планів.

Ровесники реально стають тією групою, яка на певний період стає надзвичайно важливою для кожного підлітка. Групи ровесників мають як позитивний так і негативний вплив на спосіб життя молодої людини. Позитивний вплив залежить від "якісного", якщо так можна сказати, складу групи ровесників. Якщо об'єднуються молоді люди, які активно залучені до суспільних справ і можуть мати найрізноманітніші інтереси (волонтерська робота, активна суспільна робота в школі і поза нею, творчі групи, заняття спортом тощо), то їхній взаємний вплив, як правило, носить позитивний характер.

Якщо основу колективу молодіжної групи становлять ровесники з асоціальною поведінкою (такі, що вживають алкоголь, наркотики, скоюють правопорушення), то слід очікувати взаємного впливу, який ще більше поглиблює негативні риси кожного з них. Існує практика індивідуального впливу на лідера групи, а через нього на всіх членів групи. Але це вже завдання соціальних працівників, педагогів або інших спеціалістів.

Про захисні індивідуальні чинники особистості свідчать емоційна стабільність, почуття власної гідності, комунікативна взаємодія, самостійність у розв'язанні різноманітних проблем; тісний зв'язок з соціальними інститутами (школою, позашкільними закладами, сім'єю та ін.), почуття гумору, цілеспрямованість і самодисципліна. Звичайно, це не повний список особистісних чинників, що дозволяють молодій людині – підлітку протистояти впливові шкідливих звичок та цілеспрямовано вести здоровий спосіб життя. Але названі вище якості окреслюють загальний образ молодої людини, яка має певний запас внутрішніх переконань, достатньо пристосованої до дорослого життя [4, с. 32].

Отже, наслідування способу життя соціально значущої людини або уявного (чи живого) ідеалу має свій особливий вплив на вибір стилю життя, на процес соціалізації особистості. Усвідомлений вибір такого ідеалу охоплює три рівні умов соціалізації: від мікрофакторів до мегафакторів і відповідно торкається чотирьох рівнів здоров'я суспільства.

Соціалізація особистості, її становлення, а отже, і формування способу життя, проходять під впливом всіх означених факторів і це забезпечує важливий, з точки зору суспільства, результат. Логіка формування здорового суспільства така, що його стан залежить від формування кожної особистості, від залежності та взаємообумовленості всіх рівнів здоров'я.

Отже, соціалізацію можна розглядати як процес становлення соціальної особистості, навчання та засвоєння індивідом соціальних норм та культурних цінностей, установок та зразків поведінки того суспільства, соціальної групи та громади, до яких він належить. Одним із напрямів соціалізації є формування певного стилю життєдіяльності молодої людини, зокрема стосовно здоров'я – здорового способу життя. Ці дві категорії мають взаємопов'язаний характер, залежать і впливають одна на одну, формують найбільш

характерні риси індивіда, які проявляються в соціально організованій діяльності та регулюються суспільством. Досягаються вони в ході впливу різних чинників – засобів масової інформації, соціальних інститутів, сімейного виховання, навчально-виховних закладів, однолітків тощо.

Список використаних джерел

1. Акмеология: Учебник / Под ред. А.А. Деркача. - М., 2002. – 365с.
2. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении / Под ред. Г.И.Щукиной. – М.: Просвещение, 1984. – 145с.
3. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск, 1990. – 232с.
4. Аникеева Н.П. Педагогика и психология игры. – М.: Просвещение, 1986. – 178с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Левченко Анастасія
науковий керівник:кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Корінчак Л.М.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Анотація: *В даній статті розглядається питання про роль рухової активності і фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я. Особливо акцентується увага на чинники які негативно впливають на організм*

Ключові слова: здоров'я, студентська молодь, рухова активність, фізична культура

Збереження і зміцнення здоров'я населення, а особливо молоді, є однією з найбільш актуальних проблем для нашої держави. Особливого значення проблема здоров'я студентської молоді набуває у сучасному суспільстві, коли до людини висуваються підвищені вимоги завдяки прискоренню загального темпу життя, дії наслідків соціально-економічних і екологічних катастроф, постійним інформаційним та психоемоційним навантаженням. Людина

протягом всього свого життя, постійно зустрічається з різними стресогенними факторами, знаходиться під їх впливом та сплачує значну «ціну» за існування у таких умовах.

Найбільш уразливим для дії будь-яких негативних чинників на організм людини, як на соматичному, так і на психічному рівнях є молодь. Студентська молодь, безсумнівно належить до таких «груп ризику», де всі ті перевантаження та вимоги, що зазнає людина у сучасному житті, є найбільш різноманітними, тому що визначаються наявністю додаткових стресогенних факторів, таких як вступ у нові міжособистісні стосунки, набуття нових соціальних ролей, особистісного та професійного самовизначення, необхідність соціальної адаптації.

Студентська молодь – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал, майбутні творці матеріальних і духовних надбань країни, а в теперішній час – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері, то ж вони мають нести потенціал здоров'я майбутніх поколінь, і тому збереження та поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Стан здоров'я студентської молоді пов'язаний з цілим рядом факторів, таких як: погіршення екологічного середовища, збільшення різноманітних залежностей (тютюнопаління, алкоголю, наркоманії, ігроманії, інтернет-залежності, що в свою чергу призводять до погіршенню зору, виникненню сколіозу та гіподинамії), а також підвищення розумових та психічних навантажень, зменшення фізичної активності, поява нових інфекційних захворювань та зменшення вольового контролю поведінки. Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та до здорового способу життя [1, 3] .

У ході еволюційного розвитку, організм людини запрограмований природою для руху, і причому активна рухова діяльність необхідна з раннього дитинства та аж до глибокої старості. Сама людина, всі її органи і системи тисячоліттями формувалися в результаті руху. Проте за останні сто років умови життя людини кардинально змінилися в зв'язку з технічним прогресом, який призводить до того, що енергію, яку людина витрачає на трудову діяльність, зараз на 90% виконують машини. Нині втрачає свої позиції такий природний спосіб пересування

людини, як ходьба, яка є самим простим видом фізичного навантаження, але не варто недооцінювати її значення.

Ходьба та прогулянки, є природними видами рухів, у яких активну участь бере більшість м'язів нашого організму, що досить сприятливо впливає на багато фізіологічних функцій, зокрема на серцево-судинну, дихальну систему, травну, нервову та обмін речовин. Зручність ходьби полягає в тому, що її навантаження людина може легко регулювати відповідно до своїх сил і можливостей, змінюючи відстань, профіль місцевості, тривалість і темп руху та довжину кроку. Цей вид фізичного тренування є відмінним засобом профілактики серцево-судинних захворювань і загального оздоровлення.

Найбільш корисною вважається дозована ходьба, яка передбачає поступове збільшення навантаження і підвищення темпу. Тривалість перших тренувань не повинна перевищувати 8-10 хв., оскільки надто високий темп брати відразу не треба, щоб не порушити ритм дихання.

У формі фізичних вправ, рухова діяльність дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшувати стан здоров'я, підвищувати працездатність. Правильне використання студентами різноманітних фізичних вправ сприятиме на поліпшення фізичного стану і рівень фізичної підготовленості та показники фізичного здоров'я.

Роль рухової активності в зміцненні здоров'я необхідно розглядати як прагнення особистості до гармонійного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності.

Рухова активність проявляється у використанні в повсякденному житті різних засобів фізичної культури та спорту. У зв'язку з тим, що спорт носить професійний характер, основна увага в навчальних закладах повинна приділятися оздоровчій фізичній культурі з врахуванням особистості студента [1, 5].

Фізична культура особистості проявляється в трьох основних напрямках, а саме:

-перший, що визначає здатність особистості до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення;

-другий – фізична культура є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, проявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці;

-третій – фізична культура відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших».

За словами Т. Ю. Круцевич, фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де формуються основи професійної підготовки [4, с. 31].

Фізична культура та спорт у навчально-виховному процесі ВНЗ виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, 2, с. 11].

Студентам вищих навчальних закладів добре відомо, що за допомогою правильно підібраних і організованих заходів по використанню фізичних вправ з різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку можна змінювати й поліпшувати показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

Заняття фізичними вправами хорошо допомагають у навчальному процесі:

-по-перше, регулярні заняття фізичною культурою та спортом покращують здоров’я і підвищують загартованість організму;

-по-друге, під дією тренувальних занять покращується фізичний розвиток, робота серця, збільшується насичення крові киснем, внаслідок чого покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізується обмін речовин, підвищується сила дихальних м'язів;

по-третє, для попередження хвороб опорно-рухового апарату (хребта, суглобів) необхідно робити гімнастичні вправи, які виконуються за участю всіх суглобів.

Саме тому, оздоровча фізична культура широко використовується як для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку, так і для підвищення енергопотенціалу людини, і вона є важливим засобом всебічного та гармонічного розвитку особистості. Звідси зростає значимість фізичної культури в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, що виступає не тільки в ролі навчальної дисципліни, але і як засіб спрямованого розвитку цілісності особистості, здатної виробляти шляхи збереження і зміцнення здоров'я.

Отже, правильно організовані рухова активність і фізична культура позитивно впливають на психологічне і фізичне здоров'я студентської молоді, на успішність діяльності, формування особистості і стиль життя в цілому.

Список використаних джерел

1. Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі // Молода спортивна наука України: Збірник наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11– Т. 1. – с.1-15.

2. Жолдак В.И. Роль физического воспитания в процессе образования в вузе. М., 1989. С. 98–102.

3. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. –104 с.

4. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 1. – с. 27–46. 2.

5. Подрігало Л.В., Даниленко Г.М., Пашкевич С.А. Вплив рухової активності на динаміку розумової працездатності та адаптацію серцево-судинної системи першокласників. Адаптаційні можливості дітей і молоді. VIII (X) міжнародна науково-практична конференція. Одеса, 2010. С.285-291.

ФОРМУВАННЯ ДБАЙЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Лісовенко Яна
науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури ***Корінчак Л.М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Здоров'я людини це найвища соціальна цінність, яка являється основною складовою успішного майбутнього, що закладається ще при народженні дитини та укріплюється упродовж усього життя і може бути лише у тієї людини, яка веде правильний і здоровий спосіб життя. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення спритності і витривалості, поки почуває себе здоровою, вона не витрачає сил і часу для нього. Добре здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

На сьогодні уже ні для кого не є таємницею те, що наша країна переживає демографічну кризу, оскільки знижується рівень здоров'я її населення. Значно погіршується здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді, різко падає рівень народжуваності та скорочується середня тривалість життя, щороку зростає кількість людей з різними психічними та фізичними вадами [6].

Близько 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я і, понад 50% – незадовільний стан фізичної підготовленості.

Тривожним особливо є те, що лише про 10-12% дітей можна сказати, що вони народилися абсолютно здоровими, інші ж мають прояви генетичних аномалій, симптоми інфекційних чи паразитарних захворювань, розлади серцево-судинної, дихальної, ендокринної, нервової, травної сечостатевої системи та опорно-рухового апарату.

Для дітей шкільного віку рівень фізичного здоров'я у порівнянні з нормою визначається щороку фахівцями зі шкільної медицини на основі тестів, затверджених Міністерством охорони здоров'я та Міністерством освіти і науки України. За результатами вибіркових досліджень, проведених Міністерством охорони здоров'я, рівень фізичного здоров'я у приблизно 70% учнів державних шкіл віком 7-

15 років є дуже низьким або нижчим від нормального, у 23% – нормальним, і лише у 7% – вищим за нормальний. Серед дорослiших – 61% осіб у віці 16-19 років та 67% у віці 20-29 років мають низький або нижчий за середній рівень здоров'я [5, 7].

Значно збільшується кількість учнів та студентів які за станом здоров'я зараховуються до спеціальних медичних груп, і все це обумовлено багатьма причинами, в тому числі і кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам.

Особливу увагу привертає до себе стан здоров'я молоді, від якої залежить доля майбутнього нашої держави, адже 80-90% випускників шкіл мають патологічні відхилення в стані здоров'я. У дитячому та підлітковому середовищі спостерігається падіння моралі, поширення шкідливих звичок, зростання злочинності, і така ситуація зумовлена цілим рядом факторів, до яких належать складні соціально-економічні умови переходу до ринкової економіки і вкрай загострена проблема якості екологічного середовища.

Важливу роль у вирішенні цих завдань відіграють впливи щодо формування здорового способу життя кожної особистості. Аспекти щодо формування здорового способу життя людей розроблялися з точки зору філософії та соціології, психології, медицини, біології, фізіології, гігієни.

Учені-педагоги теоретично і практично висвітлюють проблему формування здорового способу життя молодої людини, становлення світогляду і ціннісних орієнтацій, проте залишається поза увагою формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя.

За визначенням ВООЗ здоровий спосіб життя – спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. Це багатофакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови та форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного безпечного рівня її здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємні стосунки, повноцінне сімейне життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до самого себе, оточуючих людей та середовища.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з фізичними, соціальними можливостями та здібностями, і тому, дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не тільки уникаючи факторів ризику (боротьба з тютюнопалінням, алкоголізмом, наркоманією, нераціональним харчуванням), але і розвивати тенденції що сприятимуть формуванню здорового способу життя [2, 3, 4].

Раціональний варіант формування життєдіяльності людини, завдяки якому вона спроможна оптимально реалізувати свої біологічні і соціальні функції, максимально використовувати генетичні резерви здоров'я і тривалості життя є здоровий спосіб життя.

Одним із пріоритетних напрямків вирішення цієї проблеми є виховання відповідальності за свій фізичний стан. Беручи на себе відповідальність, молода людина повинна володіти певним обсягом знань, вмінь і навичок з питань здорового способу життя, недостатній обсяг яких може призвести до нераціональних дій та вчинків, іншими словами, вона повинна бути компетентною у питаннях покращення власного здоров'я.

Здоров'я – за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948) – це стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя, а не просто відсутність захворювань чи хворобливого стану.

Дотримання здорового способу життя позитивно впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Також спосіб життя впливає і на оптимальний руховий режим, сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування організму.

Здоров'я ж людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов, і в певній мірі воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоров'я – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Проте за загальним станом здоров'я людини можна визначити який природний стан

організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Необхідно також пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя, який полягає у розумному ставленні до свого здоров'я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку.

Дослідження вчених показують, що здоров'я людини на 42-50% визначається способом її життя, на20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20% – спадковістю, на 8-10% – охороною здоров'я, харчуванням тощо.

Протягом останніх 15 років простежується зв'язок між основними причинами погіршення здоров'я молодих людей, а також дорослих і негативними явищами перехідного періоду. З моменту початку трансформації суспільства відбулося різке зниження національного доходу, а також виникло психологічне відчуження від нової соціальної та політичної системи, яка позбавила багатьох людей гарантованого мінімуму соціального забезпечення.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на фізичний стан здоров'я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвиткові її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це в свою чергу є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров'я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування, а також ряд інших чинників, які зумовлюють позитивне функціонування організму.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для його прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках. Він передбачає знання і дотримання режиму навчання і особистої гігієни, визначення і обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних

оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я [1, 5].

Недотримання установок на тверезий спосіб життя призводить перш за все до патологічного впливу на спадковість, порушення дітородної функції. Боротьба з тютюнокурінням і алкоголізмом – це боротьба за здоров'я людини, виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення.

Отже, здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок. Тож, головне завдання впровадження здорового способу життя – навчити молодь формувати і берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя.

Список вкористаних джерел

1. Балакірєва О.М., Вакуленко О.В. «Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи». – К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.

2. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С. Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 37. – 80 с.

3. Панкратьєва Н.В. и др. Здоровье – социальная ценность. Вопросы и ответы. – К.: Думка,1989. – 236 с.

4. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: шляхи реалізації в умовах сучасної школи // Матеріали ІУ Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів: ЛДІФК, 2004. – С. 80-83.

5. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріз. держ. ун.-т. – Запоріжжя,1999. – 308 с.

6. Яременко О.О. Балакірєва О.М., Вакуленко О.В. «Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи». – К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.

7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Яковенко Юлія
Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури ***Корінчак Л.М.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

«Здоров'я — це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки,
його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї
самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок»
І.П. Павлов

Анотація: *В даній статті розглядається питання про здоров'я, здоровий спосіб життя дітей. Особливо велика увага приділяється проблемі збереження здоров'я її громадян, а насамперед підростаючого покоління.*

Останнім часом достатньо гостро постає проблема здоров'я населення України. У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація, особливе місце відводиться здоров'ю людей. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей, що є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів.

У нашій країні, яка дбає про своє майбутнє, велика увага приділяється проблемі збереження здоров'я її громадян, а насамперед підростаючого покоління. Турбота про здоров'я і потреби підростаючого покоління є одним з найважливіших завдань нашої країни і належить до найактуальніших проблем, розв'язання якої зумовлює майбутнє держави і подальше існування здорової нації.

У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління, залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні. Спостерігається кількісне

зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфо-функціональних відхилень, зростає число дітей інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей.

Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу .

Здоров'я кожної людини в руках самої людини і залежить значною мірою від здорового способу життя, виконання рекомендованих заходів профілактики захворювань, правильного вибору своєї професії та раціонального працевлаштування. Молодь – майбутнє нашої держави. Здоров'я у кожного нового покоління за всіма параметрами повинне бути краще, ніж у попереднього. Це необхідна умова просування людського суспільства через науково-технічний прогрес [1,2].

Здоров'я підростаючого покоління і формування правильного поняття здорового способу життя у молоді є головною метою системи національної освіти. Сьогодні гостро постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на відновлення, збереження і зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дітей та їх спільне соціальне становлення.

Серед факторів, які можуть істотно вплинути на стан здоров'я дитини, – достатній рівень побутових умов, правильне харчування, матеріальний добробут, впевненість у завтрашньому дні, сприятливий екологічний стан довкілля. Але поряд з об'єктивними факторами існують і суб'єктивні – наявність культури здоров'я, поважне ставлення особистості до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього. Тому, одним з ефективних способів збереження і зміцнення здоров'я дітей і підлітків є формування здорового способу життя через усвідомлення цінності здоров'я, сприйняття ідеалу і норм здорового, багатоманітного життя, засвоєння знань, умінь, навичок, які здатні забезпечити досягнення сталого здоров'я і благополуччя [7,8].

Міжнародний досвід діяльності, спрямований на підвищення

рівня здоров'я населення, доводить, що успіх можливий лише при створенні міжгалузевих механізмів забезпечення здорової життєдіяльності.

Вирішальне значення у розвитку свідомості й активності дітей і молоді щодо підтримки власного здоров'я і здоров'я соціуму, поінформованості про здоровий спосіб життя та забезпечення діяльності в цьому напрямку належить соціально-педагогічним механізмам [3,6].

Здоров'я – головний та істинний здобуток людини і найвища соціальна цінність. Реалізувати свої творчі плани, знайти себе в соціумі, зуміти стати корисним для суспільства може тільки людина, яка фізично здорова, соціально активна та адаптивна і має духовну основу.

Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем сьогодення. Здорова дитина – це здорова нація, здорове людство в цілому. Від педагогів значною мірою залежить, яким буде наступне покоління, тому, що вони в змозі навчити учня піклуватися про власне здоров'я [4,7].

Відповідальність за розвиток і здоров'я дитини покладається на сім'ю та суспільство. Тому процес формування здорового способу життя, на нашу думку, відбувається у двох взаємопов'язаних векторах – це стихійного (на який ми, як педагоги, не завжди маємо вплив) і другого керованого, регульованого.

До першого стихійного, можна віднести традиційні умови укладу життя, в яких росте і розвивається особистість, а саме: батьки, родина, друзі, з якими спілкується дитина, територіальний фактор соціуму, матеріальне становище сім'ї, досвід, який набуває дитина в родині, що і визначає її індивідуальну поведінку щодо означеної проблеми [5].

До другого (керованого) входять соціальні інститути, які мають вплив на виховання особистості та муніципальні структури, які за своїм покликанням повинні займатися даною проблематикою. Безперечно, на другий вектор ми маємо безпосередній вплив, можемо спланувати, спрогнозувати, організувати роботу в тому напрямку, в якому вважаємо за потрібне, а саме: через засоби масової інформації, просвітницьку та виховну роботу, що включає в себе виховні заходи, лекції, кінолекторії, зустрічі з лікарями, психологами та ін.

Разом з тим необхідне усвідомлення важливості першого вектора,

оскільки без урахування його ми не зможемо проводити цю роботу ефективно. Для цього, на нашу думку, перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнівського контингенту, необхідно вивчати ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися певних моделей здорового способу життя. Реалізувати такий підхід можливо лише через просвітницьку роботу серед батьків, анкетування, проведення тематичних батьківських зібрань, вивчення соціального середовища, в якому перебуває дитина.

Другим кроком є вивчення ставлення самої дитини до цієї проблеми, знання її особистих характеристик, а саме: здатність усвідомлено, будувати цілеспрямовано здоровий спосіб життя. Усвідомлення потреби бути здоровим, спрямовує дитину на зміцнення здоров'я і є дієвою силою в опануванні вмінь та навичок здорового способу життя [4].

Новий етап у розвитку народної освіти поставив серйозні завдання з подальшого вдосконалення системи здоров'я дітей, до яких належать організація проведення медичних та профілактичних заходів, контроль за трудовим навчанням школярів.

Рівень фізичного й розумового розвитку учнів, стан здоров'я, педагогічна підготовка кадрів впливають на успішність навчання дітей. Добре виконують навчальну програму здорові діти, які мають оптимальний рівень інтелектуальних функцій (увага, мислення, пам'ять), біологічного й психомоторного розвитку.

Залежно від ступеня вираження перелічених критеріїв можна виділити три групи дітей – це готові, умовно готові та не готові до шкільного навчання. Не доцільно навчати дітей 6-річного віку, в яких визначається відставання в психомоторному й біологічному розвитку. Крім того, на процес навчання суттєво впливають патологія органів зору, слуху, хвороби нервової системи, хронічні захворювання органів дихання і шлунково-кишкового тракту. Бажано починати навчання таких дітей на рік пізніше, щоб забезпечити можливість більш повного оздоровлення і стійкість компенсацій хронічних захворювань.

При проведенні занять зі студентами ми постійно звертаємо увагу майбутніх педагогів на спільну діяльність медичних працівників і педагогічних колективів шкіл.

Важливу роль у розв'язанні цих проблем відіграє правильне

гігієнічне виховання. Основним завданням якого є ознайомлення особливостями розвитку дитячого організму, результатами, впливу на нього різних факторів зовнішнього середовища, прищеплення умінь і навиків з догляду за своїм організмом, навчання засобів профілактики захворювань і в разі їх виникнення – вміння надати першу медичну допомогу.

Спільна робота органів охорони здоров'я і народної освіти повинна бути спрямована на охорону здоров'я учнів, дотримання техніки безпеки як на уроках, так і в позаурочний час.

Педагогічному колективу необхідно приділяти особливу увагу питанням профілактики гіподинамії у дітей, дотримання вимог до повітряно-теплового режиму, освітленості навчальних приміщень, правильному розсаджуванні учнів за столами з урахуванням вікових особливостей і функціональних відхилень.

Питання про стан здоров'я школярів і результати поглибленого медичного огляду повинні щорічно обговорюватися на педагогічних радах шкіл з участю медичних працівників. При проведенні занять з розділу фізичного здоров'я необхідно відзначити значення фізичної культури й загартовування ефективних засобів, які підвищують опірність організму й запобігають вірусним респіраторним захворюванням, порушенням опорно-рухового апарату, забезпечують гармонійний розвиток.

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Фізкультура и спорт, 1987. – 47 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник для студ. вищих навч. закл. В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с
3. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С. Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 80 с.
4. Коростелов Н.Б. Воспитание здорового школьника. – Москва.: Медицина, 1987. – 112 с.
5. Кульчицька-Волочко М. Сімейні цінності здоров'я дітей // Ваш аптекар – 2008. – № 21-22. – С.5.
6. Лукянова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоровя дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку // Журнал АМН України. 2001. Т. 7 № 3. – С.408-415.
7. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового

способу життя людини / Запоріз. держ. ун.-т. – Запоріжжя,1999. – 308 с.
8. Яременко О.О. Балакірєва О.М., Вакуленко О.В. ”Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи“. – К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.

ЗНАЧЕНННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ВИХОВАННІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Корінчак Любов
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Анотація В даній статті розглядається питання про здоров'я та здоровий спосіб життя. Особлива увага акцентується увага на вивченні питання про значення навчально-виховного процесу у вихованні ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих

Проблема збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є однією з найважливіших цілей світової спільноти. Останнім часом особливу зацікавленість вчених педагогів, медиків, психологів, соціологів викликають проблеми, що пов'язані з впливом способу життя людей на їх здоров'я, а особливо учнівської молоді. Адже сучасний стан здоров'я школярів викликає тривогу у всієї, громадськості, а особливо у лікарів і педагогів, як свідчать матеріали засобів масової інформації про становище дітей, а також результати досліджень науковців.

Серед науковців, які займаються вивченням питання формування здорового способу життя, слід відмітити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Беха, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенка, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших. Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджують Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін.

Досить активно вивчається категорія «здоровий спосіб життя», що різнобічно розглядається у філософських, психолого-педагогічних, медичних, гігієнічних та соціологічних дослідження.

Проблема формування основ здорового способу життя є особливо актуальною для учнів молодшого шкільного віку, оскільки в цей період відбувається становлення власної програми життєдіяльності, а дитина включається в складну роботу щодо формування саморефлексії, самоконтролю і саморегуляції. Адже здоров'я підростаючого покоління відноситься до найважливіших показників, що характеризують економічне, соціальне і моральне благополуччя суспільства [3, 5, 6].

Від того, наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя у шкільному віці, буде залежати подальший реальний спосіб життя, що надалі сприятиме розкриттю дійового потенціалу кожної особистості.

Утвердження здорового способу життя в сучасних умовах є одним із пріоритетних напрямків роботи школи тому, що учнівська молодь найбільш сприйнятлива до різних формувальних і навчальних впливів, особливо в юнацькому віці, в якому вже існує основа для виявлення свідомої індивідуальної активності в забезпеченні особистого здорового способу життя. Розв'язання цього завдання гарантує досягнення головної мети – виховання соціально активної, фізично загартованої молоді здатної до здорової конкуренції на ринку праці.

Враховуючи те, що молодь становить більше 30% населення країни, ця вікова категорія є найбільш перспективною стосовно формування здорового способу життя, суттєвої трансформації економічних та соціальних відносин на засадах демократії, гуманізму й ринкового вектора розвитку Української держави [1, 2, 4].

Темпи сучасного життя, соціальне неблагополуччя, несприятливе екологічне середовище, гіподинамія, шкідливі звички – всі ці чинники погіршують стан здоров'я наших дітей.

Науково-технічний прогрес призводить до зміни умов та прискорення темпів життя і праці, суттєво змінює навколишнє середовище, прискорює розвиток економіки, науки і техніки. Стрімке зростання автоматизації виробничих процесів, зниження фізичного й підвищення нервово-психічного навантаження, розвиток засобів зв'язку, транспорту, інформаційних технологій, локальні війни й

забруднення довкілля – все це створює нове екологічне, психологічне та соціальне середовище, в якому проживає сучасна людини. Змінюється її роль у виробництві, зростає значення складної розумової праці, розширяються можливості творчого застосування сил.

Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров`я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей отримані ними ще в дитячі та підліткові роки.

До чинників, які негативно впливають на здоров'я школярів, вчені (Е. Вайнер, К. Іванова, А. Куликов, Е. Ямбург) відносять перевантаження дітей навчальними заняттями, авторитарний стиль взаємин педагога і учнів, недостатнє врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей у навчанні та вихованні, гіподинамію та ін. У сучасних умовах розвитку вітчизняної школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я учнів багато в чому залежить від спільних зусиль медичних працівників і вчителів. Виникла потреба обґрунтування шляхів і засобів вирішення цієї проблеми в рамках педагогічної науки.

За час навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів. Така ситуація обумовлена важким соціально-економічним становищем: безробіттям і міграцією, регіональними конфліктами, зростанням числа соціально-несприятливих сімей, кризою духовних цінностей, падінням морального рівня населення. Певна частка провини за зниження рівня здоров'я дітей обґрунтовано покладається й на загальноосвітню школу.

Покладання на школу і вчителя такого специфічного завдання як турбота про здоров'я учнів – визначається багатьма чинниками. Серед яких варто відзначити, що дорослі завжди несуть відповідальність за те, що відбувається з дітьми, які перебувають під їх опікою. Це стосується і дитячого здоров'я. Саме в школі, під «наглядом» учителів, школярі проводять значну частину часу, і не допомогти їм зберегти здоров'я, було б проявом бездушності і непрофесіоналізму. Окрім цього, велика частина всіх впливів на здоров'я учнів – бажаних і небажаних – здійснюється саме педагогами, в стінах освітніх установ.

Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. До науково-педагогічних аспектів збереження та зміцнення здоров'я школярів, включають положення про здоров'я людини. Під здоров'ям людини розуміємо врівноважений стан організму, який характеризується його оптимальним функціонуванням на фізичному, психічному і моральному рівнях [3]. Здоров'я представляє особистісну і суспільну цінність, а здоровий спосіб життя виражається через спосіб життєдіяльності людини, який сприяє ефективному виконанню людиною професійних, громадських, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я.

Навчально-виховний процес в початковій школі проходить з урахуванням пізнавальних і вікових можливостей, потреб учнів початкових класів, визначає вміст загальної початкової освіти, спрямовує його на формування і розвиток духовно-моральних та інтелектуальних цінностей молодших школярів. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені в свідомості учнів навички здорового способу життя, буде залежати його подальший розвиток.

Найбільш ефективним шляхом формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя є спрямована та зорієнтована дорослими (вчителем, вихователем, психологом, дорослими в сім'ї) самостійна робота, яка сприяє активній та успішній соціалізації дитини в освітній установі, розвиваюча здатність розуміти свій стан, знати способи і варіанти раціональної організації режиму дня та рухової активності, харчування, правил особистої гігієни. Тож завданням початкової школи повинно бути посилення роботи над формуванням в учнів знань про спосіб життя.

Бесіди з фахівцями в галузі медицини, педагогіки, психології, фізичної культури, а також аналіз літературних джерел, дозволили нам виділити наступні визначення: «спосіб життя» – це одна із найважливіших категорій, інтегруючих уявлення про певний вид життєдіяльності людини. «Спосіб життя» – це поведінка, закріплена в стереотипах повсякденного життя: трудова діяльність; побут; форми використання вільного часу; задоволення духовних і матеріальних потреб; участь у повсякденному житті; норми і правила поведінки.

Отже, процес формування здорового способу життя буде результативним, якщо будуть виконуватися наступні умови:

- формування знань і уявлень о школяра про здоров'я людини, про його корисні і шкідливі звички, про власне здоров'я;
- умови для організованої рухової активності, забезпечується культивування звичок і навичок здорового способу життя;
- формування ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М. : Вентана-Граф, 2004. – 24 с.
2. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. – Упоряд. Т.С. Бондар. – Х .: Веста, 2009. – 192 с.
3. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С. Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 80 с.
4. Ізбаш Л.М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф.. дис. На здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Л. М. Ізбаш. – Умань, 2017. – 20 с.
5. Лукянова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку // Журнал АМН України. 2001. Т. 7 № 3. – с.408-415.
6. Язловецька О.В., Язловецький В.С. Учням про здоров'я. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000.– 210с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Маєвський Микола
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Здоровий спосіб життя школяра є основою його гарного самопочуття, розумового і фізичного здоров'я. Формувати його потрібно ще зі шкільної лави, так як саме в цей час у людини виникає певний спосіб життя, який згодом вже дуже складно змінити.

Фізична активність – головний і вирішальний фактор збереження і укріплення здоров'я, нічим не замінний засіб профілактики недуги. Руховий режим людини неоднаковий у різному віці. Для школярів він рекомендований науковцями 8 – 12 годин на тиждень [1]. Фізична активність повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму. Тому фізична культура не просто одна із складових, але і найголовніший компонент здорового способу життя.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їхній вплив на всебічний фізичний розвиток дитини [2].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [3].

Фізкультхвилинки під час уроків сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Видатний російський вчений-педагог К.Д. Ушинський зазначив: „Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять" [4]. У зв'язку з цим

вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви. Під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи у відповідності з віковими можливостями школярів. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі засоби на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі. На перервах потрібно організовувати тільки вже засвоєні учнями ігри чи рухові дії.

Фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. Поняття „фізична культура” включає ще і широке коло розумінь, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це принцип його відношення до свого здоров’я, до розвитку і збереження можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, в якому фізична культура являється складовою частиною загальної культури.

Список використаних джерел

1. Брахман І.І. Валеологія – наука про здоров’я /І. Брахман. – М.: Фізична культура і спорт, 2002. – 208 с.

2. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів / О. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.

3. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти //Фізичне виховання в школі, 2002. – №4. – С. 35-38.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ШКОЛІ

Мосціпан Валентин
викладач вищої категорії, викладач-методист
Комунальний заклад «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради
м. Прилуки, Україна

Постановка проблеми. Відомо, що за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі стан здоров'я дітей значно погіршився. Негативна тенденція до погіршення фізичного і психічного здоров'я підлітків, насамперед, пов'язана з екологічними, економічними, соціальними проблемами в суспільстві.

Крім того, вона обумовлена на рівні загальноосвітньої школи певними

чинниками, а саме: емоційний дискомфортом, спричиненим труднощами навчально-виховного процесу, перевантаженням програмним матеріалом, складнощами стосунків у системі учні – вчителі – батьки, недостатньою руховою активністю, браком організації здорового дозвілля, раціонального харчування, слабким упровадженням системи здоров'язбереження, відсутністю сформованої мотивації на здоровий спосіб життя та культури здоров'я у дітей та підлітків.

Така ситуація потребує впровадження у практику роботи загальноосвітнього навчального закладу здоров'язбережувальних технологій, які є важливою складовою здоров'язбережувального середовища і передбачають взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів навчально-виховного процесу, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

Таким чином, діяльність сучасної школи спрямована на формування здо-ров'язбережувального середовища для розвитку здорової дитини, формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання учнів основної школи, врахування

індивідуальних потреб кожної дитини та важливість дотримання описаних норм знаходимо в дослідженнях Г.Л. Апанасенка, І.О. Аршавського, І.В. Муравова, О.Г. Сухарева, Н.А. Фоміна. Завдяки науковим працям В.Г. Ареф'єва, О.Д. Дубогая, Т.Ю. Круцевича, А.В. Магльованого, Б.М. Шияна маємо можливість дотримуватися організаційних і методичних засад при виконанні фізичних вправ учнями основної школи.

Мета статті. Метою пропонованої наукової розвідки є аналіз моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів в школі.

Постановка завдання. У ході досягнення поставленої мети пропонується розв'язати такі завдання:

– проаналізувати модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання школярів;

– охарактеризувати структурні елементи представленої моделі;

– визначити мету для реалізації моделі щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання;

– обґрунтувати підходи та принципи поданої моделі для проведення фізичних вправ серед учнів основної школи;

– охарактеризувати психолого-педагогічні особливості учнів під час оперування різними методами, формати та засобами навчання.

Виклад основного матеріалу. Формування здоров'язбережувального освітнього процесу включає систему умов, заходів і педагогічних технологій, які мають на меті зберегти та оптимізувати резервні можливості організму підлітків, підтримати високу працездатність й оптимальний розвиток фізичних, психічних можливостей соціально здорової особистості. Варто зазначити, що питання щодо формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя постійно розроблялися в таких напрямах: обґрунтування цілісного підхо-ду до формування здоров'я людини; формування культури здоров'я та здорового способу життя особистості; дослідження різних аспектів створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Одним з основних завдань вчителя фізичної культури під час занять з учнями є створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя шляхом підвищення рівня поінформованості та формування

необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії [2, с. 29].

Можна простежити чітко виявлену невідповідність між ідеальним станом суспільства щодо збереження і зміцнення здоров'я підлітків та дійсним станом здоров'язбережувального виховання, що є помітним на рівні сформованості культури здоров'я підлітків. Така невідповідність прослідковується на рівні змісту, форм і методів, недостатньої підготовки педагогічного колективу до застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у процесі здоров'язбережувального виховання. Звідси постає необхідність у створенні моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання учнів основної школи.

У монографії В.А. Штоффа «Моделирование и философия» знаходимо таке трактування поняття «модель»: «це система, яка уявляється або впроваджується; відображає об'єкт дослідження і здатна його заміщати; її вивчення дає нову інформацію про об'єкт дослідження» [5, с. 19]. З 60-х років XX ст. це визначення практично не змінилося, про що свідчить стаття В.Т. Лозовецької в Енциклопедії освіти. Тут модель визначена як «умовна або

матеріально-реалізована система, що відображає або відтворює об'єкт дослідження і здатна змінювати його так, що її вивчення дає нову інформацію стосовно цього об'єкта» [5, с. 216]. Тому можна зробити висновок, що модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі є відобра-женням самого процесу виховання, його основних ознак.

Основними складовими моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища основної школи у процесі фізичного виховання є: мета (цільовий блок), підходи, принципи формування здоров'язбережувального освітнього середовища, функціонально-структурні компоненти (змістовий блок), дидактичні умови, дидактичні чинники їх реалізації, форми, методи організації навчання (технологічний блок), діагностичний інструментарій: критерії, показники, рівні сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища основної школи (діагностичний блок) та сформоване здоров'язбережувальне освітнє середовище основної школи як результативна складова (результативний блок).

Виходячи з вищесказаного, можна узагальнити, що цільовий блок становить мета моделі, яку можна визначити як підвищення ступеня сформованості культури здоров'я учнів основної школи шляхом удосконалення педагогічного підходу до здоров'язбережувального виховання. Відповідно до мети мають бути підібрані наукові підходи та принципи, що сприятимуть її досягненню.

Провідними підходами, на яких ґрунтуватиметься реалізація моделі, визначаємо такі:

– акмеологічний підхід дозволяє зрозуміти, що учні підліткового віку досягають у своєму фізичному й психоемоційному становленні певної зрілості, у тому числі в аспекті розвитку основних психічних властивостей, вольових якостей, здатності до саморегуляції і самоконтролю

– аксіологічний підхід дає змогу створити в учнів уявлення про власне здоров'я як цінність, що потребує системної і постійної підтримки й піклування, безпосередньо шляхом здоров'язбережувальної діяльності;

– гуманістичний підхід передбачає створення довіри та толерантності в стосунках між суб'єктами освітнього процесу, що є досить важливим фактором під час фізичних вправ, сприяє утворенню психологічно сприятливої й емоційно комфортної атмосфери в класі, що буде відображатися на результатах дітей у процесі фізичного виховання;

– діяльнісний підхід базується на трактуванні діяльності як основного засобу і вирішальної умови розвитку особистості, передбачає активізацію діяльності учня, переведення

його в позицію активного суб'єкта пізнання і навчальної комунікації, має на меті вироблення умінь самостійно визначати мету, планувати, організовувати і контролювати власну діяльність та оцінювати її результати;

– компетентнісний підхід передбачає спрямованість освітнього процесу на формування й розвиток ключових цінностей особистості. Будучи тісно пов'язаним з діяльнісним і особистісно орієнтованим підходами, компетентнісний підхід спрямований на особистість кожного учня, на засвоєння ним знань, умінь, навичок і ціннісних ставлень, а також здатність до їх самостійного здобуття й саморозвитку упродовж життя; компетентнісний підхід, як зазначено у Концепції школи, «спрямований на формування в учнів

компетентності як досвідченості у певній життєвій сфері, що передбачає розвиток здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності в різних життєвих ситуаціях для досягнення конкретних практичних цілей» [1, с. 54].

– особистісно-орієнтований підхід полягає у визнанні унікальності кожної людини, її

інтелектуальної і моральної свободи, передбачає створення умов під час освітнього процесу, що дозволяли б максимально розкрити і розвинути потенціал особистості відповідно до її індивідуальних особливостей, що є досить важливим фактором при фізичному вихованні учнів основної школи;

– синергетичний підхід розглядає розвиток учня як нелінійний процес, що приводить до виникнення нових якостей; визначає необхідність постійного діагностування і рефлексії стану розвитку та вибудовування на основі цього подальшої освітньої стратегії [1, с. 76].

Системний підхід дає змогу нам відобразити всі елементи здоров'язбережувального виховання та продемонструвати їх у взаємозв'язку, бо характеристикою цього підходу «можна назвати поєднання різних елементів, блоків системи у єдине ціле, тому що принцип цілісності – один з провідних у системному підході» [2, с. 30].

Серед ключових принципів, які потрібно використовувати для реалізації поставленої мети та для формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичної культури, виокремлюємо такі:

– принцип науковості визначає необхідність ознайомлення учнів із сучасними науковими знаннями, які розширять їхній кругозір у теоретичному аспекті дисципліни. Зміст навчального матеріалу має бути достовірним, відповідати науковим фактам, не суперечити їм. Варто

залучати учнів до самостійного опрацювання матеріалу та самостійного виокремлення актуальних проблем здоров'язбереження, особливо при пошуку шляхів їх вирішення;

– принципи систематичності і послідовності забезпечують наступність у викладанні й опануванні навчального матеріалу, послідовний і поступовий перехід від простого до складного з урахуванням логіки предмета та вікових особливостей учнів;

– принципи свідомості і активності базуються на розумінні особливостей і закономірностей пізнавальної діяльності людини, усвідомленні того, що знання не передаються, а стають надбанням людини в результаті свідомої активної діяльності. Свідоме засвоєння знань учнями щодо проблеми здоров'язбереження у сучасному світі залежить від низки чинників: мотивів навчання, усвідомлення учнями мети і встановлення перспектив застосування набутих знань, застосовуваних вчителем методів і засобів навчання та ін.;

– принцип міцності знань, умінь і навичок ґрунтується на необхідності їх перетворення в частину свідомості учнів, основу звичок їхньої поведінки. У школярів основної школи міцність знань безпосередньо залежить від розуміння навчального матеріалу, усвідомлення того, що ці знання будуть мати інформаційне значення в особистому користуванні. Цей принципи реалізується в можливостях учнів впевнено застосовувати засвоєні знання на практиці, тобто усвідомленні важливості збереження власного фізичного й психічного здоров'я;

– принцип індивідуалізації забезпечує врахування індивідуальних особливостей учня(вікових, інтелектуальних, психологічних, фізичних та ін.), а також підтримку і розвиток індивідуального, особливого, своєрідного потенціалу кожної особистості [1, с. 56].

Таким чином, застосування зазначених підходів і принципів дасть змогу повною мірою реалізувати модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів, при цьому враховуючи індивідуальні особливості кожного, залучаючи у процес активного пізнання, гуманістичної навчальної взаємодії, аналізу і рефлексії власних досягнень, формування на високому рівні ціннісного ставлення до здоров'я свого та оточуючих. Саме завдяки вищесказаному реалізовується змістовий елемент моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання підлітків.

Технологічний блок моделі являє собою форми організації навчання, форми навчання, методи і засоби, доцільні для застосування при формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища учнів основної школи.

При організації рухової активності учнів потрібно покращити програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей і теорії навчальної діяльності.

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану учнів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей стало поштовхом до того, що фахівці розробили метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ.

Прикладом може бути розроблена А.А. Пивоваром [3, с. 16] модель занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів з використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, науковці стверджують, що для покращання фізичного стану та здоров'я учнів варто підвищити їхню рухову активність через самостійні заняття фізичними вправами. Оперуючи результатами дослідження В.В.Захожого, можемо заявляти, що процес формування готовності учнів до самостійних занять фізичними вправами є цілеспрямованим і структурованим, що охоплює формування мотивації до діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей [1, с. 86].

Серед науковців поширеною є думка, що формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами є одним з важливих способів оптимізації фізичної культури школярів. Г.В.Безверхня подала структуру мотивів до занять фізичною культурою хлопців і дівчат, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, однак визначається постійною загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19%) [4, с. 198].

Результатом наукової роботи С.А.Білітюка став поділ стимулів стосовно фізичного виховання на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули проявляються через якість фізичного виховання учнів, стимулювання навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення,

покарання, примус, ігри, оцінка), рівень фізичного стану школярів, ставлення сім'ї до фізичного виховання.

Внутрішніми стимулами є інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації школярів. Варто сказати, що проміжний вплив на стимули фізичного виховання школярів мають соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; показник здоров'я населення, зміст навчального матеріалу,

навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя [4, с. 200].

Останнім елементом моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи є досягнення мети, що полягає у підвищенні рівня сформованості культури здоров'я учнів основної школи шляхом удосконалення педагогічного підходу до здоров'язбережувального виховання.

Таким чином, процес формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи передбачає розв'язання таких завдань: створення позитивного емоційного настрою під час занять; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя й батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Висновки. Проаналізувавши наукові джерела, можемо стверджувати, що в сучасних умовах розвитку фізичної культури спостерігаємо активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання для учнів основної школи. Низка досліджень та праць доводить, що вчені вивчали шляхи та засоби формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя дітей, створення здоров'язбережувального освітнього середовища, впровадження нових методик і технологій фізичного виховання. У наукових джерелах немає єдиного підходу до характеристики моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання учнів. Погляди дослідників щодо цього питання розходяться, одні розглядають або всю діяльність, спрямовану на формування здоров'я дитини, або алгоритм створення здоров'язбережувального середовища та його окремих компонентів.

Ми дотримуємося точки зору, що формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання – це педагогічний процес, спрямований на формування здоров'я дітей за допомогою цілеспрямованої навчально-виховної та оздоровчо-спортивної діяльності на заняттях з фізичної культури, позаурочних заходах та в родині.

Розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу в сучасних умовах навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору. Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання школярів мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець,
2008. – 128 с.
2. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.
3. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.А. Пивовар. – Л., 2005. – 20 с.
4. Цьось А.С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання / А.С. Цьось, І.С. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 3. – С. 194–202.
5. Штофф В.А. Моделирование и философия / В.А. Штофф. – М.-Л.: Наука, 1966. – 300 с.

ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Осадченко Тетяна
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Анотація: *в останні десятиліття з метою оволодіння певними вміннями-навичками в різних сферах діяльності людей частіше стали застосовуватися ділові ігри та їх модифікації, використання яких у вищій школі стає ефективним засобом підготовки фахівців. Тут ми проведемо деякі паралелі між поняттями професійна підготовка, навчально-практична діяльність і ділова гра та їх ознаками у зв'язку з тим, що феномени дуже близькі за багатьма змістовними параметрами. Елементи ігрового підходу у професійній підготовці підростаючого покоління відомі давно.*

Питаннями вивчення ігор присвячено чимало робіт зарубіжних авторів, серед яких В. Вунд, Ф. Шиллер, Г. Спенсер, К. Гросс, К. Бюллер, З. Фрейд. Деякі відображення ділових ігор були і в попередніх військових іграх-вчення. Зокрема, такими стали «Потішні полки», організовані в XVII ст. для забав молодого царя Петра, які з'явилися своєрідною формою підготовки майбутнього монарха до військової полководницької діяльності.

Однак, найбільш широке поняття ділова гра отримала у зв'язку з початком «ери комп'ютеризації», відродившись з США в 1957 році. У 70-х р.р. Г. Щедровицький винайшов модель колективного мозкового штурму організаційно-діяльнісну гру, в якій здійснюється загальна уявна робота, колективна діяльність спрямована на розвиток мислення, ведеться напружений ситуаційний аналіз, створюється проблематизація, виробляються нові цінності, нові цілі, засоби і методи їх досягнення, процеси і технології. Що ж таке гра? Більшість дефініцій цього виду діяльності людини найчастіше проходить через поняття емоції, забави, умовної діяльності, провила, обмеження від реального продуктивної праці.

Г. Плеханов вважав, що гра – це ураження праці, похідна форма діяльності від праці, «дитя праці». Відомо, що без людських емоцій неможливе пізнання істини.

А. Макаренко писав: «Іграшка тоді хороша, коли дитина не грає, а діє» [2, 40]; «Вся історія окремої людини як діяча і працівника може бути представлена в розвитку гри й у поступовому переході її в роботу» [2, 72]; «Гра має важливе значення в житті людини, вона є підготовкою до праці і повинна поступово замінюватися працею» [2, 79].

Вітчизняні вчені поглибили це поняття, розширили, конкретизували стосовно до точки зору психолого-педагогічних наук. Таким чином, гра стала визначатися як особливий вид діяльності соціального характеру, похідне первинного виду діяльності – праці (подібно вмінню); непродуктивна, близько продуктивна, мотиви якої знаходяться у власне процесуальних актах діяльності – діях, функціях та ін.

Ділові ігри визначаються через поняття модель, імітація, метод, форма, засіб, тренінг, підготовка, трансформація та інші терміни, що описують положення ділових ігор у загальній структурі діяльності людини. Висловлюючись мовою кібернетики можна сказати, що ділова гра характеризується як формалізована спрощена, спрямована на істотні риси модель конфліктної педагогічної ситуації.

Ділова гра є формою відтворення предметного і соціального змісту майбутньої професійної діяльності фахівця, моделювання тих систем відносин, які характерні для цієї діяльності як цілого.

Ділова педагогічна гра як похідна від ділової гри дає можливість не тільки керувати процесом засвоєння знань, а й формуванням умінь і навичок практичної діяльності, а також реалізувати значний мотиваційний потенціал формування особистості педагога в тих чи інших штучно відтворених ситуаціях професійно-педагогічної ідентифікації. Це один з «найбільш мобільних інструментів перетворення теоретичних досягнень в елемент практики», «перехідний місток між вченням і працею» [1,17].

Дидактична гра в аспекті нашого дослідження, обумовлена як навчальна, соціально-управлінська імітація реальної, професійної, виробничої діяльності є методом (стрижнем методів), формою, засобом діяльності підходу до підготовки педагога, що дозволяє здійснити трансформацію теоретичних знань у практичні вміння та

логічний перехід від інформаційної роботи до безперервної педагогічній практиці.

Навчальна ділова гра залишаючись педагогічним процесом, спрямованим на досягнення цілей навчання і виховання, а не цілей виробництва, є відтворенням контексту майбутньої праці в його предметному і соціальному аспектах. У навчальній діловій грі навчається діяльність, що несе в собі риси як навчальної, так і майбутньої професійної діяльності. Він засвоює абстрактні знання, вміння та навички в контексті професії, як би накладеними на канву професійної праці.

С. Неверкович, досліджуючи ігрові методи підготовки кадрів, пише, що діяльнісний підхід до ігрових методів підготовки кадрів управління – «засіб розвитку суб'єктів управління», «в здійсненні розвитку особистості людини полягає, отже, специфіка діяльнісного підходу в ігровому навчанні»; «Рефлексивний, пошуковий, розумовий, організуючий компоненти ігрової діяльності реалізують дослідницьке відношення до діяльності, формується дослідний тип діяльності». «Організаційно навчальні ігри спираються на розробку основних процесів ігрової діяльності, а не на моделі конкретних ситуацій, як у випадку ділових ігор».

Ділові ігри характеризуються такими основними ознаками: наявністю учасників гри (учнів), в яких спільне завдання – аналіз обстановки, та прийняттям рішень відповідно до призначеної кожному ролі; наявністю керівника гри, який повинен видавати інформацію про обстановку, аналізувати рішення учасників гри і коригувати її; створенням певних умов для аналізу обстановки та прийняття рішень учнями; створенням невизначеною, а в ряді випадків конфліктної ситуації; неможливістю повної формалізації ситуації; динамічністю зміни обстановки і наявністю зворотного зв'язку між попередніми рішеннями учасників гри і остаточними, пов'язаними зі зміною обстановки [3, 62].

Навчально-ділові ігри організовуються на наступних принципових положеннях: імітаційне моделювання; проблемність; спільна діяльність; діалогічність.

Ділова гра нами розуміється як найважливіший засіб, метод, форма, спосіб максимально можливого наближення до майбутньої професійної діяльності фахівця; це навчально-практична імітаційно-підготовча діяльність майбутніх фахівців, що є етапом переходу від

ігрової діяльності до практичної. Дидактична гра представляє собою універсальний технологічний інструмент організації навчально-практичної діяльності майбутніх учителів, що дозволяє знизити рівень психофізіологічного перенавантаження реалізацією процесу на відповідному емоційному тлі діяльності його учасників. Ігрова діяльність, яка складається з ігрових дій, що становлять у комплексах певні функції, може визначатися і як дієва, професійна підготовка людини до праці. Характерною рисою ділової гри є їх комплексність і напівфункціональність. Комплексна дидактична навчальна гра, на наш погляд, може стати тим технологічним засобом, який реалізує цілі і завдання професійної підготовки майбутніх учителів в умовах навчальнопрактичної діяльності в педагогічному ВНЗ.

Велике число дослідників розглядають ділові ігри в плані спрямованості процедури їх реалізації. Як правило, автори публікацій пропонують 3 етапи здійснення ігрового процесу:

І етап – підготовчий, інформаційний, теорії ділової гри, «блок повідомлень», на якому: перевіряється теоретична готовність студентів до заняття, введення, вивчення ситуації, правил гри, розподіл ролей і з’ясування позицій і організація гри (вибір теми, призначення учасників, вибір форми проведення, вибір місця проведення, визначення педагогічних завдань).

ІІ етап – ігровий, виробничий, ознайомлення із грою, «блок обговорень», на якому виконується ряд тренувальних завдань, власне ігровий процес, проводиться ділова гра.

ІІІ етап – заключний, на якому проводиться колективний аналіз гри, підводяться підсумки гри, розбираються оптимальні варіанти із загальною дискусією, обговорюється роль викладача у проведенні гри.

І. Решетень вважає, що необхідно у відповідності з цими етапами проводити групи ігор – ознайомчі, дисциплінарні та заключні. Одним з основних питань вирішення проблеми застосування в педагогіці ділових ігор є питання про професійне навантаження, яке несе ця форма діяльності людей. У цьому відношенні автори науково-дослідних робіт з вивчення ігор дотримуються наступних думок.

Т. Мамігонова бачить функції педагогічної гри наступні: ідеологічна, гносеологічна, психологічна, дидактична. С. Рубінштейн писав: «Як гра тісно пов’язана з розвитком особистості дитини в період його інтенсивного розвитку, так гра тісно пов’язана з

професійним становленням майбутнього фахівця в період інтенсивної професійної підготовки».

Про гру писав А. Макаренко: «У кожній хорошій грі є насамперед робоче зусилля та зусилля думки: Гра без зусилля, гра без активної діяльності – завжди погана гра» [2, 73], і далі «гра не переслідує цілей створення соціальних цінностей, до громадських цілям вона не має прямого відношення, але має до них непряме відношення: привчає людину до тих фізичним і психологічним зусиллям, навичкам, які необхідні для роботи» [2, 74].

«Мета навчання фахівця багато в чому зводиться до вміння вирішувати практичні завдання, – пише Б. Лісін:» ділова гра дозволяє це робити. Під час ділової гри та колективного обговорення результатів її проведення у студентів формуються важливі соціальні установки, а також практичні вміння та навички. Автор зазначає, що навантаження під час проведення ділової гри дуже велике.

Таким чином, наведений аналіз літератури з проблем використання ділових ігор дозволяє зробити висновок про те, що ділові ігри можуть бути застосовані в процесі професійної підготовки майбутніх учителів на навчально-практичних заняттях як основне технологічне засіб у педагогічному вищому навчальному закладі. Для нашого дослідження доцільно прийнятні наступні етапи в роботі з проведення комплексної навчальної дидактичної гри в рамках процесу професійної підготовки майбутніх вчителів на навчально-практичних заняттях: інформаційно-теоретична підготовка; організаційно-тренувальні репетиції і власне-ігровий виробничий процес; ігровий аналіз діяльності учасників гри.

Список використаної літератури

1. Івшина Г.В. Педагогічна діяльність викладача ВНЗ негуманітарного профілю / Івшина Г.В., Марданов М.В.. – Казань: Вища школа., 1998. – 28 с.

2. Макаренко Л.П. Структура педагогічної діяльності тренера ДЮСШ з плавання / Макаренко Л.П. – Теорія і практика фізичної культури. К., 2008. – 245 с.

5. Рогінський В.М. Азбука педагогічної праці / Рогінський В.М. – М.: Вища. школа, 1990. – 112 с.

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Романовська Тетяна
викладач вищої категорії, викладач-методист
Комунальний заклад «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради
м. Прилуки, Україна

Кардинальне реформування української освіти, створення нових українських шкіл (НУШ) закономірно супроводжується радикальними змінами у всіх видах навчальної діяльності, значно підвищує запит на соціально активну, творчу особистість, здатну самостійно приймати рішення і особисто відповідати за їх реалізацію. Сучасні підходи до утворення виходять з гуманістичної парадигми освіти, яка передбачає забезпечення можливості вибору і самовизначення кожного учасника навчально-виховного процесу, суб'єкт-о'єктних взаємин учителя і учня, що закріплено Законом «Про освіту» [2]. Очевидно, що таку освіту може здійснити тільки високо кваліфікована, творча, соціально активна і конкурентоспроможна особистість педагога, орієнтована на гуманістичні цінності, яка здатна самостійно приймати рішення в ситуації вибору та є відповідальною за свої рішення.

Фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання людини. В цьому аспекті фізичне виховання являє собою освітньо-виховний процес і характеризується принципами, властивими педагогічному процесу. Педагогічні цінності викладача фізкультури – це система професійних якостей, що визначають успішність педагогічної діяльності. Реформування сучасної освіти висуває нові вимоги до педагогічних кадрів. Педагог завжди був і залишається основним суб'єктом, покликаним вирішувати завдання розвитку освіти, саме педагог є ресурсом підвищення якості освіти.

Більшість випускників Прилуцького фахового коледжу професійно займаються спортом, прагнуть отримати професійні знання в галузі ФК і спорту для використання їх в майбутній діяльності.

Таким чином, маємо великий кадровий потенціал, який прагне отримувати знання, нести в суспільство основну цінність фізичної

культури та є здоровим, зацікавленим та спортивним. Невпевненість, яка притаманна більшості студентів у бажанні працювати в школі, покликана подолати реформа освіти та створення нових українських шкіл (НУШ). Формулу НУШ складають компоненти, серед яких: вмотивований учитель, виховання на цінностях, сучасне освітнє середовище, нові зміст і структура, педагогіка партнерства, орієнтація на учня [4].

Відповідно до загальної мети освіти, місією НУШ є різнобічний розвиток особистості дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей, формування в неї загальнокультурних і морально-етичних цінностей, ключових і предметних компетентностей, необхідних життєвих і соціальних навичок, що забезпечують її готовність до продовження навчання в основній школі, життя у демократичному суспільстві.

Мета НУШ – виховати особистість, патріота та інноватора, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини [3].

У педагогіці чітко визначена мета фізичного виховання – зміцнення здоров’я, підготовка людини до праці, оборони, формування сили, швидкості, витривалості, спритності [5]. Фізкультурно-спортивна діяльність припускає інтеграцію якостей особистості, яка містить у собі внутрішню свободу, гідність, любов до Батьківщини, повагу до влади, дисциплінованість, прояв патріотичних почуттів, культури міжнародного співробітництва.

Висновки. Провідною метою кожної освітньої реформи, в тому числі нинішньої, є підвищення якості освіти. Відповідно концепції НУШ, метою фізичного виховання є не тільки розвиток фізичних якостей, а й різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованої взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності.

Ефективність реалізації цієї мети лімітують чинники, які вказують на необхідність змін системи фізичного виховання в загальноосвітній школі: низький соціальний статус учителя фізичної культури, непрестижність професії, небажання молоді працювати в школі.

Виокремлено місце фізичної культури в «формулі» нової української школи, роль учителя фізичної культури, яка полягає у впровадження основних цінностей фізичної культури в загальну культуру школи, у створенні сучасного фізичного та психосоціального середовища в школі, у впровадженні педагогіки партнерства в освітній процес, у формуванні ключових компетентностей випускника нової української школи. Відповідно до цього сформульовано шляхи підвищення професійного рівня учителя фізичної культури та умови його ефективної діяльності відповідно запитам сучасного життя.

Список використаної літератури

1. Габа І. М. Вплив освітнього середовища ВНЗ на професійний розвиток особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 74-82. Haba, I. M. (2011).

2. Закон України «Про Освіту». URL : http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12 (дата звернення: 1.02.2019).

3. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL : http://mon.gov.ua/activity/ education/ zagalna-serednya/ ua-sch-2016/ konczepcziya.html (дата звернення: 1.02.2019).

4. Нова українська школа: порадник для вчителя / за ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера. 2018. 160 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль. 2001. 272 с.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Скучинський Андрій

науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ***Савчук С.А.***

Луцький національний технічний університет

м. Луцьк, Україна

За роки незалежності в Україні зроблено значні кроки щодо розвитку соціо-гуманітарної сфери, забезпечення законодавчої бази збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Закон

України «Про загальну середню освіту» одним із головних завдань визначає «виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення їх фізичного, психічного здоров'я».

Проблемі збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління присвячено чимало досліджень. Теоретико-методологічні засади цієї проблеми сформульовано у працях Є.А. Бабаяна, Є.К. Бахтеля, М.С. Гончаренко, В.М. Оржеховської, І.В. Стрельчука. Розробку педагогічних шляхів вирішення згаданої проблеми здійснювали О.Р. Костенко, Н.Ф. Панченко, П.І. Сидоров, Є.С. Скворцова, А.В. Сухарєв та інші.

Проведений нами аналіз наукових досліджень підтвердив, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес орієнтації дітей та молоді на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я. Однак, невирішеність цієї проблеми на сучасному етапі пов'язана, насамперед, з недостатнім вивченням і впровадженням перспективного педагогічного досвіду, розробкою інноваційних навчальних та виховних технологій, перепідготовкою педагогічних кадрів до здійснення завдання з формування культури здоров'я [1].

В сучасній педагогічній науці наголошено, що культура здоров'я є одним із важливих компонентів загальної культури людини, обумовленим матеріальним і духовним середовищем у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження, зміцнення здоров'я.

Спираючись на результати психолого-педагогічних досліджень нами виокремлено критерії та показники сформованості культури здоров'я старшокласників. Першим критерієм сформованості культури здоров'я старшокласників є фізичне здоров'я. За його допомогою простежується наявність чи відсутність у старшокласників навичок позитивного ставлення до власного здоров'я, прагнення фізичної досконалості, розуміння та дотримання режиму харчування тощо. Другим критерієм оцінки сформованості культури здоров'я старшокласників є психічне здоров'я (психологічний комфорт). Даний критерій відбиває не тільки почуття та наміри старшокласника щодо цінностей культури здоров'я, але й реальні вчинки щодо їх розвитку і примноження [2].

Сформованість культури здоров'я старшокласників визначається також рівнем духовного здоров'я, яке характеризується моральною освіченістю старшокласників, а також його зовнішніми проявами - морально-етичною поведінкою, станом духовного здоров'я. Серед усіх критеріїв культури здоров'я виділяємо також соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) старшокласників, яке характеризується такими показниками: сформована громадянська відповідальність; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до близького і далекого оточення; здатність до самоактуалізації у колективі; самовиховання; правова свідомість, законослухняність; активність і ініціативність у дотриманні вимог здорового способу життя.

Результати дослідження сучасного стану сформованості культури здоров'я старшокласників у практиці діяльності школи, які були отримані в процесі спостереження показав, що лише 4,7% старшокласників мають високий рівень фізичного здоров'я; а 48,2% – нижче середнього та низький рівень фізичної розвиненості. Практично кожний другий старшокласник (48%) має низький або нижче середнього рівень сформованості психічного здоров'я. Оцінка рівня духовного здоров'я старшокласників, до якої включалися лише ті показники, які можна оцінити у кількісному вираженні (пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність), засвідчила, що лише 2% респондентів мають високий рівень сформованості духовного здоров'я.

Отже, порівняння отриманих даних засвідчило, що кількість учнів із високим та вище середнього рівнем сформованості фізичного здоров'я збільшилася з 38,5% до 41%; психологічного здоров'я відповідно з 16% до 25%; духовного здоров'я - з 6% до 12%; соціального здоров'я - з 3% до 10%.

Список використаної літератури

1. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Світлана Володимирівна Кириленко. – К., 2004. – 240 с.
2. Халайцан А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №3. – С.79 – 84. doi:10.6084/m9.figshare.938185

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ритченко Віталій, Шульгіна Анастасія
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Цибульська В.В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини м. Умань, Україна

Найважливішою якісною характеристикою суспільств являється спосіб життя людей, класів, націй, суспільства в цілому. Не випадково тип громадської формації часто відносять до умов способу життя. Проблема способу життя і його якості стає дискусійною через негативні наслідки науково-технічного прогресу, загострення екологічної кризи, глобалізації тощо.[2]

Спосіб життя – це загальна формула щоденного буття особистості, типові, часто практиковані норми поведінки людей, спосіб їхньої діяльності в праці й побуті, у виробництві й споживанні як матеріальних, так і духовних цінностей. Способу життя не існує у тварин. Він є тільки там, де є культура. Тільки в людей культура організує, надає певну ритміку й символічний сенс сукупності подій, що характеризують спосіб життя. Культура й спосіб життя – дві сторони одного цілого. Виокремлюють різні види способу життя. При цьому основою можуть слугувати певні системи соціально-культурних цінностей, пріоритетів: картини світу, розуміння норм, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін. Приміром, здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність умов на роботі й удома, заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю тощо. Можна також вести мову про спосіб життя "золотої молоді", номенклатури, інвалідів, про аскетичний (турбота про спасіння власної душі, спартанська скромність), студентський (асоціюється з безтурботністю й легким ставленням до життя), армійський, курортний, міський, сільський, злочинний тощо [3].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху, харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей і до самих себе; це захоплення, любов до рідних, а також бажання творити добро. Вивчення стану проблеми в сучасних наукових дослідженнях дозволило сформулювати, конкретизувати і науково обґрунтувати умови ефективного формування здорового способу життя, а саме:

- ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя розглядається як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу;
- оволодіння цінностями здорового способу життя,
- системне вирішення проблем формування здорового способу життя в освітньо-інформаційному і поведінковому плані;
- диференційований і індивідуалізований відбір змісту, форм і методів формування здорового способу життя;
- програмно-методичне забезпечення формування здорового способу життя населення;
- облік не тільки власне виробничих перспектив такої реалізації, але і її рекреативних і реабілітаційних перспектив і можливостей.

Як показав аналіз освітньої практики, можна виділити наступні основні напрями по формуванню здорового способу життя:

Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив чинників ризику на здоров'я, можливостях його зниження.

Другий важливий напрям формування здорового способу життя - так зване «навчання здоров'ю» [1]

Список використаних джерел

1. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності. – К.: Алатон, 2005.
2. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків // Практична психологія та соціальна робота – 2006 – № 11. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12 – 13 квітня 2007 р.) – Мелітополь, 2007.
3. Основи здорового способу життя. Книга для батьків / За заг. ред. К. С. Шендеровського – К.: КМЦСССДМ, 2005

5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Ільченко Сергій
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

Фізичне виховання як навчальна дисципліна в умовах карантинної системи потребує удосконалення і зміни підходів побудови і проведення занять у зв'язку з тим, що важливим її компонентом є самостійна та дистанційна робота студентів. За даними наукової літератури, в студентів закладів вищої освіти немає мотивації до занять фізичними вправами після закінчення обов'язкових занять фізичним вихованням, тому що зникає зовнішній стимул отримання заліку з дисципліни. Недотримання мінімумів рухової активності відображається на стані здоров'я студентів, який за об'єктивними медичними показниками є незадовільний. Для формування мотивації до занять фізичним вихованням необхідно шукати дієві стимули, пов'язані з внутрішніми, соціальними, ідеальними потребами молоді, якими є самоствердження, самовдосконалення, саморозвиток, самооцінка, прагнення до отримання позитивних емоцій [1].

Анкетуванням студентів установлено, що з кожним наступним роком навчання кількість студентів, що займаються в позанавчальний час фізичними вправами, зменшується. Мета фізкультурно-оздоровчих занять у більшості студентів не спрямована на досягнення спортивних успіхів. Основною метою відвідування занять із фізичного виховання для значної частини студентів є «розуміння користі» від занять. Зниження рівня рухової активності студентів пов'язане із відсутністю обов'язкових занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти.

Усі студенти твердженні, що фізично культурною людиною насамперед є «той, хто дотримується здорового способу життя».

Вибір фізично культурної людини, що веде ЗСЖ, засвідчують ціннісні орієнтації студентів.

Рівень фізичного здоров'я студентів усіх курсів знижується і знаходиться в «небезпечній зоні» здоров'я, тобто в групі ризику з розвитку хронічних соматичних захворювань, пов'язаних із ендогенними факторами. Дослідження функціонального стану організму студентів показало, що серцево-судинна система працює в нормальному режимі резерву й економізації, тоді як дихальна і м'язова системи є послабленими. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів свідчить про низький рівень розвитку фізичних якостей і динаміку їх погіршення від молодшого до старшого курсу навчання.

Критеріями ефективності самоконтролю студентів була динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, мотивації до рухової активності та занять фізичним вихованням. Вплив самоконтролю фізичного стану на мотивацію студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням [2].

Отже, опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у їх життєдіяльності. Підвищення рухової активності вплинуло на покращення фізичних якостей хлопців і дівчат протягом року самоконтролю. Вплив самоконтролю фізичного стану на мотивацію студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням краще вони оцінюють свій рівень знань для управління ним, тим більше вони мотивовані продовжувати вдосконалювати свої здібності [3]. Проведене дослідження свідчить, що в умовах перерозподілу годин, відведених на фізичне виховання в позанавчальний час, у закладах вищої освіти необхідно формувати мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення як пролонгованої системи фізичного виховання. Розроблені організаційно-методичні умови етапного періодичного самоконтролю фізичного стану можуть бути впроваджені в усіх закладах вищої освіти як головні складові неспеціальної фізкультурної освіти студентів. Перспектива подальших досліджень полягає в розширенні та диференціації самоконтролю фізичного стану в системі самостійних занять студентів, які опановують різні професії.

Список використаних джерел

1. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 10–13.
2. Мунтян В. С., Красуля М. А. Возможные критерии оценивания студентов по предмету «Физическое воспитание» в условиях кредитномодульной системы. Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.». Харків: Вид-во НУА, 2006. № 12. С. 100–198.
3. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня Вплив самоконтролю фізичного стану на мотивацію студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням 167 2014 р.). Київ, 2014. С. 50–58.

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Цимбаліста Анастасія

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури ***Корінчак Л.М.***

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

Анотація : *В даній статті розглядається питання про фізичну культуру і спорт, як важливий фактор зміцнення здоров'я, акцентується увага на формуванні інтересу до занять фізичними вправами*

Ключові слова: *студенти, здоров'я, фізична культура та спорт, рухова активність*

Одним з напрямків, що впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей молодого віку, тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю, а вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя.

Нашій країні, як і будь-якій іншій державі, потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності вимагають здоров'я, а оскільки немає фізичної тренованості, то немає і повноцінного працівника чи студента. Багаторічне дослідження проведене науковцями переконливо показує, що студенти, які займаються фізичною культурою і спортом, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають екзаменаційні сесії, досягають добрих результатів в науково-дослідній роботі. Що ж стосується виробництва, то працездатність у фізично тренованих людей на 20-30% вища від середніх показників, а захворюваність, особливо простудного характеру, значно нижча, ніж у іншої групи населення (О.П. Григоренко, 1998).

Для того, щоб фізкультура і спорт стали частиною життя, необхідно формувати на них міцну орієнтацію. Поруч з такими важливими соціальними інститутами суспільства як сім'я, школа, вагому роль в цьому плані можуть і повинні відіграти медичні працівники, засоби масової інформації, особливо телебачення, яке збирає біля своїх екранів багатомільйонну аудиторію. Через засоби масової інформації медичні працівники, а у навчальних закладах – педагоги, як ніхто інший, можуть донести до свідомості як дітей так і дорослих інформацію про соціальну значимість фізичної активності, яка б збуджувала зацікавленість до занять фізичними вправами. І в самій стислій формі сформулювати такі рекомендації, втілення в практику яких дало б можливість посилити роль фізичної культури і спорту в збереженні і зміцненні здоров'я молоді:

- забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на пріоритетну проблему;
- зміцнення здоров'я різних груп населення засобами фізичного виховання і спорту;
- створення умов для задоволення потреб кожного громадянина країни в підвищенні рівня здоров'я, фізичному і духовному розвитку;
- виховання у населення держави відповідної мотивації і активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і інші завдання;
- широке впровадження в практику щорічного тестування фізичної підготовленості населення, скринінг-методів оцінки фізичного стану і стану здоров'я;

- пропаганда фізичної підготовленості як фактору забезпечення здоров'я і дієздатності на підставі нових переконливих даних про її роль в життєдіяльності людини.

Стан здоров'я дітей та дорослих погіршується з кожним роком, тому є вкрай важливим завдання укріплення здоров'я через фізичні вправи, заняття спортом та гартування організму.

З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття [3, с.32, 5].

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм – нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок.

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання, його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення. Він не зводиться лише до фізичного виховання, оскільки має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення Це особливо стосується «великого спорту».

Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, статі, стану здоров'я і рівня підготовленості [5, 276].

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства, як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання та способів оцінки досягнень. І все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань [3,7].

Під час виконання фізичних вправ внаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємкість легень, і організм засвоює більше кисню, що є дуже важливим при захворюваннях легень та серця.

Професором А. Н. Крестовниковим було підраховано, що у бігунів процент засвоєння організмом кисню при невеликому прискоренні дихання збільшується майже вдвічі. Це поліпшує харчування тканин киснем, до того ж на саму роботу дихального апарата його витрачається менше.

При дослідженні вченими впливу на серцево-судинну систему було виявлено що: трохи прискорюється пульс (на 40-50% від вихідного) і збільшується різниця між максимальним (систолічним) і мінімальним (діастолічним) артеріальним тиском. Таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об’єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення). Отже, збільшується й хвилинний об’єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину), органи й тканини одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їх харчування. Ось чому в лікуванні хворих із серцево-судинною патологією широко застосовують лікувальну фізкультуру [1; 2, 138].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни і в обміні речовин:

- підвищується здатність організму розщеплювати і синтезувати глікоген;
- активізується функція ферментативних систем;
- поліпшується функція залоз внутрішньої секреції;
- поліпшується апетит.

Усі функції шлунково-кишкового тракту такі, як моторна, секреторна та хімічна – нормалізуються. При хронічних гастритах і колітах під впливом тривалого застосування лікувальної фізкультури нормалізується кислотність: знижена – підвищується, а висока,

навпаки, знижується, що великою мірою залежить від методики лікувальної фізкультури [6].

Жовчовидільна функція печінки та сечовидільна нирок під впливом фізичних вправ активізується. Нині розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ, які допомагають поліпшити функції згаданих органів.

Отже, систематичні заняття фізичною культурою благотворно впливають на організм як здорової, так і хворої людини.

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. – К., 1989. – 216 с.

2. Коростелов Н.Б. Воспитание здорового школьника. – Москва.: Медицина, 1987. – 112 с.

3. Лукянова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоровя дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку // Журнал АМН України. 2001. Т. 7 № 3. – С.408-415.

4. Фізична культура та здоровий спосіб життя: матеріали міжнародної конференції. – ВДШ. – Вінниця, 1993. – 216 с.

5. Шкребтій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. – №4. – с. 5–11.

ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кучерук Дмитро, Драгун Василь, Коляда Олександр
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Цибульська В.В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини м. Умань, Україна

В XXI столітті в багатьох країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб збереження і зміцнення здоров’я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Сьогодні оздоровчо-рекреаційна діяльність превалює в передових

системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя. На превеликий жаль, це не торкнулося системи фізичного виховання населення України, яка і нині базується на дещо модернізованих формах, які були встановлені ще в середині минулого століття. За даними М. М. Булатової, О. Т. Литвина, Т. Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді [1].

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в українському суспільстві, вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. Окрім деяких позитивних зрушень, здебільшого позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя (так, за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і 7 Центральної Азії; дитяча смертність в Україні в 2 рази вища, ніж в Японії, Швеції, у 1,5 рази – ніж у США, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих. Так, з кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність раніше коливалась у межах 7–14 %, а тепер, в окремих гуманітарних ВНЗ, досягає 30–40 %. Майже 90 % молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я як підростаючого, так і дорослого поколінь, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні, психоемоційні перевантаження тощо.

Зокрема, однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана

відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності. Встановлено, що у більшості молодих людей низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програмах. Причини, які заважають молоді займатися фізичною активністю у вільний час: дефіцит часу – 47,9 %, відсутність цікавих форм – 14,8 %, немає можливості платити за заняття – 11,9 %, немає друзів, з якими відвідували б заняття – 6,5 %, немає знань для самостійних занять – 2,9 %, немає бажання – 1,5 %, немає хорошого спортивного одягу – 2,5 %, немає 8 причин – 11,9 %. Більшість з них мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються. Отже, можна констатувати, що в нашій країні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності.

Активізація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді, зокрема через застосування новітніх і популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності сягає лише 8–13 %. У даному навчально-методичному посібнику автори розкривають важливість залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності та основ здорового способу життя, наводять сучасні види та технології проведення оздоровчо-рекреаційних заходів; історичні аспекти формування фізичної рекреації в Україні та світі; характеризують поняття, форми, засоби та методи оздоровчої рекреації; вказують на особливості гігієни та норми під час виконання фізичних вправ, тощо.

Застосування спеціально-організованої рухової діяльності дасть оптимальний оздоровчий ефект за умови дотримання наступних принципів: 1. Принцип індивідуалізації. 2. Принцип систематичності. 3. Принцип поступовості. 4. Принцип доступності. 5. Принцип регулярності. 6. Принцип орієнтації на належні норми [2].

Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень: мінімальні; раціональні; гранично-допустимі. Мінімальні навантаження − це той рівень навантажень, нижче якого тренувальний ефект відсутній. До раціональних належать навантаження, інтенсивність яких становить 40–75 % МПК. Як правило, такі навантаження використовують на

заняттях оздоровчої спрямованості. За мінімальної періодичності − до 3 разів на тиждень та невеликому обсязі (протягом 20–30 хв.) вони забезпечують доволі значний оздоровчий та тренувальний ефект. До граничнодопустимих відносять навантаження, застосування яких викликає патологічні зміни в організмі людини (порушення на ЕКГ, інфаркт, інсульт тощо). У здорових людей цей тип навантажень зумовлює збільшення частоти пульсу до 220 (наприклад, для 30-літньої людини ЧСС = 190 уд/хв., тобто 220 – 30 = 190). Відзначимо, що спортсмени при такому пульсі можуть працювати протягом тривалого часу (від 30 до 60 хв. і більше), нетреновані − кілька хвилин. 35 Реалізація принципу індивідуалізації може бути досягнута за умови врахування: - стану здоров'я (хворий, здоровий); - функціональних можливостей (АТ − норма; АТ − підвищений; ЧСС − норма; ЧСС − збільшена); - морфологічних особливостей (маса − нормальна, зайва; локалізація жирових відкладень); - фізичної працездатності (відповідає нормі, або вища за норму, або нижча); - особливостей адаптації до фізичних навантажень (задовільна, незадовільна); - фізичної підготовленості (в нормі; нижча за норму; вища за норму); фактори, що впливають на фізичний стан. Принцип систематичності. Систематичність − це визначений комплекс і розміщення вправ, оздоровчих засобів, їх дозування, послідовність тощо. Система занять зумовлюється такими чинниками: - підвищення функціональних резервів; - підвищення фізичної працездатності; - покращення адаптації до фізичних навантажень; - зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зменшення маси, артеріального тиску, рівня холестерину, стресу). Залежно від поставлених завдань застосовують ту чи іншу систему вправ. Реалізація принципу. За кордоном розроблено три варіанти систем оздоровчих занять. У першому варіанті надано перевагу вправам, що характеризуються циклічністю (біг, ходіння, плавання, велотренування тощо) та проводяться безперервним методом протягом 10–30 хвилин та більше з інтенсивністю 50–70 % від МСК.

Прихильником цього варіанту є Кеннет Купер, американський учений, який розробив різні варіанти оздоровчих програм відповідно до віку, статі, фізичної підготовленості. Такий спосіб застосування фізичних вправ підтримує більшість науковців світу, тому що циклічні види найбільше сприяють формуванню витривалості 36 серцево-судинної системи, що є ефективним засобом профілактики

серцево-судинних захворювань. Згідно з другим варіантом пропонують застосовувати вправи швидкісно-силового та силового характеру. При цьому інтенсивність навантажень або темп виконання вправ досягає 80–85 % від максимального, а інтервали роботи − від 15 сек. до 3 хв. та чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Число вправ не перевищує 5–10, а дозування − 3–5 повторень. Залежно від режиму роботи та відпочинку ці системи позначаються як 3х3 (3 хв. роботи і 3 хв. відпочинку) або 15х15 (15 сек. роботи і 15 сек. відпочинку). У третьому варіанті використовують комплексний підхід, де поєднують різнотипні вправи − ходіння, плавання, ігри, гімнастика. При цьому інтенсивність навантажень циклічних вправах залежно від їх тривалості може варіюватися в межах 45– 75 % від МСК, а в швидких спортивних іграх, вправах швидкісно-силового спрямування − до 85 % від МСК.

Оптимальний ефект досягається за умови раціонально збалансованої спрямованості, інтенсивності навантажень вправ, періодичності занять з урахуванням рівня фізичного стану. Для осіб, що мають низький рівень фізичного стану, більш доцільними будуть заняття із застосуванням циклічних вправ невисокої інтенсивності 3–4 рази на тиждень. Для осіб з високими рівнем фізичного стану більш ефективні триразові заняття протягом тижня по 20–30 хв., де переважають вправи швидкісно-силового і силового характеру.

Для осіб середнього рівня ефективнішими будуть заняття з рівномірним розподілом фізичних вправ різної спрямованості протягом 3–4 разів на тиждень. Принцип поступовості. Згідно з цим принципом збільшення інтенсивності та об’єму навантажень відбувається відповідно до зростання функціональних та фізичних можливостей. В разі не дотримання цього принципу через певний період об’єм навантажень виявиться замалим і не буде викликати в організмі відповідних реакцій, які б забезпечували подальше збільшення функціональних можливостей. Оздоровчі заняття не мають на меті досягнути граничних результатів. У зв’язку з тим, що саме серце є найбільш вразливим під час фізичних навантажень треба орієнтуватися на стан серцево-судинної системи [3].

Реалізація принципу поступового підвищення навантажень забезпечує його відповідність зростанню рівня фізичного стану, який підвищується внаслідок проведених занять. Через кожні 2–3 місяці необхідно проводити оцінку фізичного стану. За умови його

підвищення (з низького до нижче середнього; від нижче середнього до середнього і т.д.) навантаження збільшують. Такий підхід забезпечує відповідність навантажень зростаючим функціональним можливостям.

Принцип доступності передбачає пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних мініпрограм. У багатьох країнах, щоб залучити населення до участі в оздоровчих програмах, розроблені міні програми 3х3, 15х15. У Франції популярною є програма 7х7: тобто сім занять на тиждень інтенсивними вправами протягом 7 хвилин. Принцип регулярності полягає у проведенні занять без тривалих перерв. Після припинення занять уже через 2 місяці спостерігається зниження працездатності, а через 3–8 місяців − повернення до початкового рівня. Якщо людина тренувалася протягом кількох років, то цей процес відбувається повільніше.

Реалізація принципу регулярності. Часто у людей відсутній дієвий стимул до занять фізичною культурою, тому розробляють фізкультурний мінімум. Встановлено, що мінімальними є триразові заняття протягом тижня, щоб забезпечити підвищення функціональних і фізичних можливостей, а щоб їх зберегти на досягнутому рівні − не менше двох разів на тиждень. Принцип орієнтації на належні норми. Згідно з цим принципом програмування занять фізичними вправами повинно забезпечити досягнення належних величин фізичної працездатності. Заданою величиною є не середньовікова, а та, що відповідає високому рівню фізичного стану і якої необхідно досягти в результаті оздоровчих занять, а потім підтримувати, 38 якщо вік не більше 40 років.

Діапазон показників фізичної працездатності і підготовки на кожному рівні фізичного стану є нормативом для даного рівня, а на вищому − є зоною найближчого розвитку, а при високому фізичному стані − метою кондиційного тренування. Такий підхід забезпечує чітко визначену індивідуалізацію навантажень. Дотримання цих принципів дає змогу ефективно керувати здоров’ям людини у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Керувати здоров’ям − це цілеспрямовано та під контролем змінювати фізичний стан, тобто рівень здоров’я, морфологічний та психологічний статус, функціональний стан, фізичну працездатність і підготовку за допомогою різноманітних засобів фізичної культури [4].

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками. Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища: - доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;

- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;

- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності) як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення. Отже, вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» – це самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчорекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є протистояння зростаючої серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Для прикладу, можна навести Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці

виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму). Висловлена думка збігається з висновками проф. Т. Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями [1].

Водночас треба підкреслити, що організована рухова діяльність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу. Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової діяльності (активності). Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60–80 % максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85 % максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність

фізичного навантаження вважається середньою. Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей (Ю. Рижкін). Оздоровчо-рекреаційна діяльність людини відповідає, поперше, її потребам та інтересам, по-друге, традиціям його рідної культури, по-третє, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів.

На кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної діяльності (активності). Ця активність вважається результативною, якщо у результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку. На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт [6].

Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускного періоду. Таким чином, принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі втілюється у технологіях оздоровчорекреаційної рухової діяльності. Термін технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності об’єднує в собі два чинника: перший – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурнооздоровчого процесу, тобто – об’єднує практику і теорію.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред.

Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-2. С. 320-353.
2. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
3. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
4. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 104 с.
5. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 8– 20.
6. http://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf

РОЛЬ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Нирова Ганна, Коробань Марія, Каракай Анастасія
Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Цибульська В.В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини м. Умань, Україна

Культура – це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, його моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура - частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві:

- рівень здоров’я і фізичного розвитку людей;

- ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, структурі вільного часу;
- характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, спортивні вищі досягнення і ін.

На сучасному етапі розвитку в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають і вимоги до фізичної підготовленості громадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Із сукупності поняття «здоровий спосіб життя», що об'єднує всі сфери життєдіяльності особистості, колективу, соціальної групи, нації, найбільш актуальною складовою є фізична культура і спорт.

Гармонійність розвитку особистості цінувалася всіма народами і в усі часи. Спочатку слово «культура» в перекладі з латинської означає «обробіток», «обробка». У міру розвитку суспільства поняття «культура» наповнювалося новим змістом.

Фізична культура має чотири основні форми:

- Фізичне виховання і фізичну підготовку до конкретної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка);
- відновлення здоров'я або втрачених сил засобами фізичної культури-реабілітація;
- заняття фізичними вправами з метою відпочинку;
- найвище досягнення в області спорту.

Саме тому фізична культура людини нерозривно пов'язана з його загальною культурою, оскільки властиві фізично-культурній особистості властивості формуються і розвиваються на основі тих же психофізичних (природних) задатків і психофізичних процесів, що і моральна, естетична та інші види культур людини. Тому, займаючись фізичними вправами, людина не тільки розвиває і вдосконалює свої фізичні можливості, а й формує інші якості особистості - моральні, естетичні, а також сміливість, волю, ініціативність терпимість і багато іншого.

Під фізичною культурою особистості розуміється сукупність властивостей людини, які набуваються в процесі занять фізичними вправами і виражаються в активному прагненні людини всебічно і гармонійно вдосконалювати свою фізичну природу (тілесність), вести здоровий спосіб життя. Займаючись фізичною культурою, людина пізнає себе, інших людей і навколишній світ. У нього активно розвиваються ініціатива, самостійність і творчість, формуються

власний світогляд і способи мислення, індивідуальні риси характеру, критичне ставлення до дій інших людей і власних вчинків. Всі ці позитивні властивості, придбані в результаті фізкультурної діяльності, характеризують людину не тільки як фізично культурну особистість, а й як цілісну особистість, всебічно і гармонійно розвинену, яка відображатиме високий рівень загальної культури людини. Фізична культура допомагає протистояти таким шкідливим звичкам, як куріння, вживання алкоголю і ін.

Фізичне виховання – одна із складових частин системи виховання, що має на меті зміцнення здоров'я людини і його правильний фізичний розвиток. В єдності з розумовим утворенням, моральним і естетичним, трудовим вихованням і навчанням фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості людини .

Основними завданнями фізичного виховання молодого покоління є: зміцнення здоров'я та загартовування організму, правильний фізичний розвиток, повідомлення дітям і молоді необхідних рухових навичок, вдосконалення їх фізичних здібностей, сприяння формуванню найважливіших морально-вольових якостей. Фізичне виховання сприяє формуванню і розвитку морально-вольових якостей, крім фізичних здібностей: м'язова сила, фізична витривалість, спритність, швидкість реакції, швидкість рухів.

Ефективність засвоєння рухового досвіду в спорті пов'язана зі способом формування і рівнем психологічної структури рухової дії (фізичної вправи). Процес формування свідомого рухової дії - довільно керований акт, супроводжуваний значною інтелектуальною активністю, яку потрібно навмисно забезпечувати і направляти в процесі навчання. Надходить при цьому в свідомість займаються інформація піддається складній і багатоступеневою переробці.

При засвоєнні і удосконалення рухової діяльності в спорті характерними є головним чином три форми зв'язку між думкою і дією:

1. Інтелектуальна активність супроводжує виконання рухового дії, а процес мислення виконує функції безпосереднього контролера і регулятора рухів;
2. мислення передує практичної дії і бере участь в плануванні і попередньої організації дії;
3. мислення бере участь в аналізі та оцінці вчиненого ним рухового акту.

Всі три види взаємозв'язку між думкою і дією розрізняються не тільки за своєю формою, а й за характером і певною мірою впливають на розвиток творчих здібностей тих хто займається спортом.

Заняття фізичною культурою розгортаються на тлі спілкування, в колективі, під керівництвом вчителя. Саме спілкування є наймогутнішим чинником формування моральних якостей, з самого початку занять діти починають усвідомлювати причетність до колективу і відповідно до правил і розпорядженнями, навчаються керувати своїми діями, співвідносити їх з діями інших. Так зміцнюється воля, виробляється дисциплінованість, формується звичка до дотримання норм моральної поведінки.

Оскільки фізична культура є частиною культури суспільства, то їй притаманні, перш за все, загальнокультурні соціальні функції. До них можна віднести такі, як виховна, освітня, нормативна, перетворювальна, пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, економічна та ін.

Впливаючи на фізичну природу людини, фізична культура сприяє розвитку його життєвих сил і загальної дієздатності. Це в свою чергу, сприяє вдосконаленню духовних можливостей і, в кінцевому підсумку, призводить до всебічного і гармонійного розвитку особистості. Таким чином, роль фізичної культури у формуванні основних якостей і властивостей особистості дуже велика. Людина повинна вміти абстрактно мислити, виробляти загальні положення і діяти відповідно до цих положень. Але недостатньо просто вміти міркувати і робити висновки, необхідно вміти застосовувати їх у життя, досягати поставленої мети, долаючи перешкоди, що зустрічаються на шляху. Це ж може бути досягнуто тільки при правильній фізичній освіті .

Отже, у кожної людини, так і у суспільства в цілому немає більшої цінності, ніж здоров'я. Неухильно зростає значення фізичної культури і спорту, впровадження їх в повсякденне життя. Заняття фізичною культурою і спортом готують людину до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють його гармонійному фізичному розвитку, сприяють вихованню необхідних рис особистості, моральних і фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям народного господарства в їх професійної трудової і оборонної діяльності.

Сучасні уявлення про фізичну культуру пов'язані з її оцінкою як специфічної частини загальної культури. Як і культура суспільства в цілому, фізична культура включає в себе досить широке коло різноманітних процесів і явищ: тіло людини з його характеристиками; фізичний стан людини; процес його фізичного розвитку; заняття певними формами рухової діяльності; пов'язані з вищезгаданим знання, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні відносини.

Кожне з перерахованого, входить в світ культури як елементи ширшої системи, що включає не тільки соціально сформовані фізичні якості людини, але і такі елементи соціальної діяльності, як норми і правила поведінки, види, форми і засоби діяльності.

Таким чином, фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежено рішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним.

Список використаних джерел

1. Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208.
2. Миколаїв Ю.М. Теорія фізичної культури: функціональний, ціннісний, діяльнісний, результативний аспекти / Ю.М. Миколаїв. - СПб .: СПбГАФК П.Ф.Лесгафта, 2000. - с.456.
3. Паначев В.Д. Спорт і особистість: досвід соціологічного аналізу / В.Д. Паначев // СОЦІС. - 2007. - №11. - С.125-128.
4. Лесгафт П.Ф. Вибрані праці / П.Ф. Лесгафт // Москва, Фізкультура і спорт.- 1987 .- с.299.
5. Столбов В.В. Історія фізичної культури і спорту / В.В. Стовпів // Москва, Фізкультура і спорт.- 1984. -С.179 .

МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ

Ніженський Юрій
студент факультету туризму Пряшівського університету
(Словенія, м. Прешов)

Фізичне виховання, як засіб формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів, дозволяє вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості. В той же час відсутність комплексних досліджень, направлених на формування методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, не дозволяє вирішити протиріччя, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю педагогічних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Реалізація системного підходу у педагогіці орієнтує на розкриття цілісності педагогічних об’єктів, виявлення в них різних типів зв’язків та зведення в єдину теоретичну модель [3, с. 26]. Згідно з дослідженнями Н. В. Кузьміної, педагогічна система трактується як взаємозв’язок структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти і навчання підростаючого покоління й дорослих людей [1, с. 11]. Створення концепції формування методичної системи фізичного виховання студентів потребує певної методології дослідження [2, с. 298]. Е. Г. Юдін писав: «Методологія, яка трактується у широкому значенні цього слова, є вченням про структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності. У такому розумінні методологія є необхідним компонентом будь-якої діяльності». Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика, теорія діяльності і теорія управління опануванням знань, формування дій та понять, теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи системного підходу .

Теоретичною основою методичної системи фізичного виховання є теорія діяльності О. М. Леонтьєва, яка розглядає особистість

студента у контексті функціонування і структури психічного відображення у процесі навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Методика навчання фізичного виховання реалізує розвинуту сучасну теорію вивчення процесу фізичного виховання, яка спрямована на формування різноманітних рухових дій.

Отже, методична система фізичного виховання студентів є взаємозв'язаною структурою, до складу якої входять мета, завдання, зміст, методи, форми, засоби фізичного виховання і діагностики досягнутого рівня фізкультурно-оздоровчої підготовленості студентів. Включає теоретико-методологічні основи створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання, концептуальне методологічне проектування методичної системи, принципи створення концепції, педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи й особливості реалізації концепції в навчальній діяльності з фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел:

1. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / С. У. Гончаренко, П. М. Олійник, В. К. Федорченко та ін. / за ред. С. У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К.: Вища шк., 2003. – 324 с.

2. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. / З. І. Слєпкань. – К.: Вища школа, 2005. – 240 с.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАС ІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

Роменський Сергій, Капінус Віталій, Мандролько Павло
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Цибульська В.В.
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини м. Умань, Україна

В сучасності частою проблемою є несприятливі економічні умови життя людей, психоемоційні перевантаження, гіподинамія, втрата або зміщення соціальних орієнтирів, що приводить до багатьох фізичних

та психічних захворювань. Фізична рекреація має на меті покращити стан здоров'я, позитивно позначається на психіці й самопочутті людини.

Поняття «рекреація» і «відпочинок» десь схожі, але вони не тотожні, оскільки вони мають різне змістовне навантаження, а також різні функції в управлінні динамікою відновлення.

Рекреація – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

Відпочинок – стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини; проведення певного часу без звичних занять, роботи, для відновлення сил; стан спокою або така діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності.

За способом проведення часу розрізняють пасивний відпочинок як абсолютний спокій всього організму, форму відпочинку після напруженої праці, за якої переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність, активний відпочинок як певну діяльність, рухову активність комфортної інтенсивності та обсягу.

Активний відпочинок є найкращим способом підвищення працездатності і відновленням сил, важливим фактором у боротьбі з гіподинамією.

Через недостатню рухову активність порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища.

Під час навчання та виконання домашніх завдань, студенти зазнають значних і психоемоційних навантажень, а тривала робота за столом змушує великі м'язові групи знаходитись під впливом статичного навантаження. Тривале нервово-емоційне напруження в умовах гіподинамії створює умови для послаблення уваги, зростання кількості помилок у розв'язанні завдань, перекосу тулуба, лягання грудьми на стіл, підставляння рук під підборіддя, погіршення кровопостачання головного мозку. Розвивається перевтома,

знижується розумова працездатність. З метою її відновлення слід переключити навантаження на раніше не працюючі м'язи. У такому разі м'язи, які втомилися, активно відпочивають.

Рекреаційні розваги та оздоровлення у поєднанні з руховою активністю набувають інтенсивного розвитку.

У нашій країні освоюються нові закордонні технології, сучасні тренажери, аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові види: поєднання аеробіки з плаванням, велосипеду і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою, роуп-скіпінг. Інтенсивно розвивається методика застосування традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики, що має на меті рекреаційне оздоровлення.

Сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (активності) як соціальному явищу характерні спеціальні видові ознаки які відрізняють їх від інших соціальних фізкультурно-спортивних утворень.

Такі ознаки як:

-доступність організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;

-можливість проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

-проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;

-спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Особливо це стосується людей, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення.

Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Для прикладу, можна навести Індію,

Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги.

Організована рухова діяльність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження.

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень. Оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей становить 60–80 % максимального споживання кисню.

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової діяльності.

Рекреаційна активність є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям його рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення.

Таким чином, людина, яка переживає рекреаційний ефект, знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї з’являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку.

Список використаних джерел

1. Бондар А. С. Рекреаційні форми фізичного виховання школярів / А. С. Бондар // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – Луганськ. – 2010. – № 17 (204). – С. 89–96

2. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.

3. Приступа Є., Слімаковський О., Лук’янченко М. Українські рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання/ під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т.1, Т.2.

5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. - Л. : ЛДУФК, 2010. - 447 с.

ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Скорик Юлія
викладач першої категорії
Комунальний заклад «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради
м. Прилуки, Україна

В умовах сьогодення здоров'я підростаючих поколінь має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього нашої України. Студенти є майбутніми творцями матеріального і духовного благополуччя нашої держави, її розумовим потенціалом, в яких закладена найголовніша репродуктивна функція людства. Саме тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Важливість вирішення проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді пов'язано з тим, що розвиток освіти на сучасному етапі характеризується глобальним збільшенням обсягу інформації, постійною інтенсифікацією навчальної праці,упровадження нових технічних засобів у освітній процес, що потребує від здобувачів освіти фізичного, розумового, психоемоційного потенціалу.

Отже, зміцнення, збереження та поліпшення здоров'я студентів є найважливішим завданням на сучасному етапі розвитку системи вищої та фахової передвищої освіти України.

Практика у сфері фізичного виховання переконує: щоб бути здоровою, людина має виконувати певний обсяг різних фізичних вправ нормативної інтенсивності. Цікавим і корисним у цьому напряму є впровадження у повсякденне життя фітнесу.

Слід зазначити, що у різних категорій людей ставлення до фітнесу неоднозначне. Так, для одних фітнес - це активний і

здоровий спосіб життя, для інших - готовність стійко приймати життєві випробування, залишаючись у хорошому настрої та врівноваженому емоційному стані, а для третіх - підтягнута фігура й заздрісні погляди оточення. Фітнесом займаються тисячі людей, про це говорять, пишуть, сперечаються, але навряд чи можна проігнорувати ту реалію нашого життя чи недооцінити ту колосальну роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Основа фітнесу - повноцінне життя, де панує радість , краса, впевненість у собі.

Зупинимось детальніше на аналізі теоретичних питань, які розкривають сутність фітнесу як одного із напрямків фізичного удосконалення особистості, розглянемо його види та специфіку їх використання у роботі зі студентською молоддю.

З метою розкриття сутності поняття "фітнес" звернемось до Вікіпедії. Тут зазначається: "Фітнес (анг. fitness, від англійського дієслова "to fit" - пристосованість, здатність до витривалості, бути в гарній формі) - це напрямок масової, спортивної й оздоровчої культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренованість та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом використання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [3].

Автори посібника "Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді" А. Босенко, О. Коваль зазначають: "фітнес" включає в себе поняття загального,фізичного і оздоровчого фітнесу. Загальний фітнес - оптимальна якість життя, що включає себе розумові, духовні та фізичні компоненти. Фізичний фітнес - оптимальний стан показників здоров’я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Метою фізичного фітнесу є формування міцного базису для фізичного здоров’я поряд із зниженням ризику різноманітних захворювань.

До структури фізичного фітнесу входять три компоненти:

- фізіологічний фітнес (метаболічний фітнес, морфологічний фітнес, міцність кісток);
- оздоровчий фітнес (кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила, силова витривалість, гнучкість);
- руховий фітнес (швидкість, координація, рівновага, вибухова сила) [2,с.6].

Компоненти фізичного фітнесу, які найбільш повно корелюють з високим рівнем здоров'я, позначаються терміном "оздоровчий фітнес". Він включає в себе передусім якості, необхідні для ефективного функціонування усіх фізіологічних систем організму шляхом підтримання здорового способу життя.

Руховий фітнес спрямований на розвиток рухових здібностей, необхідних для досягнення бажаних спортивних результатів. Високий рівень рухового фітнесу не має прямої кореляції з високим рівнем здоров'я. Разом з тим люди, що виконують високі обсяги фізичних навантажень, знижуючи ризик гіпокінезії, істотно поліпшують рівень оздоровчого фітнесу. Фітнесруховою активністю передбачається заняття бігом, аеробікою, танцями, аквафітнесом, вправами для корекції маси та форми тіла і т.п. [2, с.7].

Оздоровчий фітнес - це складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей,підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей. Фітнес, як спортивно-суспільна наука, виник в стародавні часи, і мав назву "фізична культура", який абсолютно жодним чином не торкався змагального поняття "спорт" і відповідав виключно за комплексний розвиток здоров'я , духовності, працездатності, ментальності та соціальності тієї чи іншої людини. Паралельно, але окремо один від одного,розвивалися два типи фітнесу: європейський (нині - євро-американський) та східний.

В основі різниці систем фізичної культури Сходу та Заходу лежать відмінність менталітетів, філософій, національних особливостей, які виразилися й в сфері фізичних вправ та технік, різні механізми керування рухами. Джерелами західного мистецтва руху були танці, які прийшли з ритуалів, з психофізичного досвіду архаїчної людини пізнавати свою сутність та лікувати себе й своїх одноплемінників. Також, задіяно тут раціональний функціональний підхід (фізичні вправи спрямовані на покращення фігури та функціонування серцево-судинної системи). У європейській системі фітнесу принциповою була і залишається естетика тіла, якій багато уваги приділяли в Стародавній Греції та Стародавньому Римі, що яскраво прослідковується на стародавніх скульптурах.

На Сході фітнес розвивався більше як мистецтво руху (популярна зараз китайська система оздоровчих тренувань "Ушу" з його

різновидами, так само, як і система іншої східної фізичної культури - йога) - це філософія, ціла система стародавніх заповідей, наука про життя в єдності з природою, які в тій чи іншій мірі пов'язані з медитацією [3].

На основі аналізу літератури з проблеми дослідження нами виявлено тенденції розвитку фітнесу в Україні. До них відносяться:

- посилення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм;
- упровадження фітнесу в сфері оздоровлення працівників на виробництві;
- активний розвиток дитячого фітнесу;
- інтеграція фітнесу в сферу освіти;
- упровадження інформаційних технологій і компютеризація фітнес-програм.

З метою формування готовності студентів до здорового способу життя, стимулювання процесів їхнього духовного та фізичного самовдосконалення у роботі з ними широко застосовуємо різноманітні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдінг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад,

аеробіка та загартування; бодібілдінг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.) [4].

У свою чергу , фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. У сфері фітнес –індустрії існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики.

Останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнеспрограми.

Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприятимуть оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних занять.

Список використаних джерел

1. Борилкевич В.Е. Фитнес - современное понятие в мировом оздоровительном движении/ В.Е. Борилкевич// Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы первого международного конгреса. – СПб.:С-петерб. гос. ун-т. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С.33-35.
2. Босенко А.І, Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник/ А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль; за ред.. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2016.
3. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - №3.- 2014.

ФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Таранець Любов
викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тични
Умань, Україна

На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми формування підростаючого покоління, підготовки його до повноцінного самостійного життя, особливе значення набуває удосконалення системи фізичного виховання і формування здорового способу життя студентської молоді. При цьому пріоритетним є напрямок, пов'язаний із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне відношення молоді до засобів фізичної культури. Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності населення різних країн показує, що на даному історичному етапі фізична культура людини трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як визначений стиль життя, що визначає здоров'я як важливий ціннісний орієнтир індивіда. Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Звідси випливає сутність концепції формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя, що є основою сучасного суспільства. Нові уявлення про людську життєдіяльність орієнтують особистість на досягнення фізичного та духовного розвитку, поліпшення самопочуття внаслідок психічного і фізичного здоров'я. Разом з тим поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи і, перш за все, з можливостями та темпами зростання фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу і різні фітнестехнології, що мають свою специфіку.

Широке поширення фітнесу стало відображенням того, як змінилися потреби в руховій активності представника сучасного соціуму, його прагнення до здоров'я і благополуччя, та вимог

суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, так і в процес професійної підготовки фахівців в різних навчальних закладах країни.

Система фітнесу – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві. Науковцями виявлено тенденції розвитку фітнесу в Україні. До них відносяться: посилення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; упровадження фітнесу в сферу оздоровлення працівників на виробництві; активний розвиток дитячого фітнесу; інтеграція фітнесу в сферу освіти; упровадження інформаційних технологій і комп'ютеризація фітнес-програм.

Оздоровчий фітнес – це складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слово "фітнес" у перекладі з англійської означає "здібність, придатність" (від «to be fit for» бути придатним до чогось, бадьорим, здоровим). Як стверджує В.Є. Борілкевич [1], за своїм цільовим призначенням "фітнес" ближчий загальноприйнятому у нас в країні поняттю "фізична культура".

Однак це широке поняття в значній мірі є декларативним, що утверджує значимість фізичної активності для життя людини. Концептуальна база "фітнесу" має більш конкретний зміст і являється важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні. За свідченням Е. Хоулі та Б. Френкс, смислове значення слова «фітнес» поступово

еволюціонувало від "фізичної придатності" до позначення соціального явища, культурного феномена XX століття; від "фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи" до "прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти" [3].

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей та підлітків, студентської молоді є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних та вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій. Сьогодні розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення (тобто широка стратифікація), зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних та соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що корелює із зміною стилю життя молоді та дорослого населення.

Дослідження з проблеми формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури відображені в працях як філософів, психологів, педагогів (Л. Виготський, А. Сміт, Р. Айзман, Е. Вайнер, В. Зайцев, Н. Касаткіна та ін.), так і вчених-медиків (М. Амосов, І. Брехман). Одним з найважливіших завдань педагогічної науки стосовно вимог професійної діяльності є забезпечення впевненого майбутнього кожному фахівцю за рахунок ціннісного ставлення до здоров'я і оволодіння основами здорового способу життя [2]. Отже, теоретичні дослідження засвідчило істотне покращення мотиваційних пріоритетів студентів навчальних закладів під впливом занять фітнесом.

Список використаних джерел

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия "фитнес" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 44–48.

2. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 21 с

3. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 264 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Ходинецький Іван
науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Безверхня Г.В.
Луцький національний технічний університет
м. Луцьк, Україна

В останніх дослідженнях встановлено, що однією із причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується (Т.Круцевич, В. Мурза). Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11-13% [1].

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою, тому дуже важливо вчасно сформувати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Самим сприятливим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному й психічному розвитку дитини, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси характеру й свідомість.

Одночасно ми з'ясували, що до сьогодні недостатньо дослідженим та впровадженим у практику діяльності школи є

питання організації оздоровчої фізичної культури учнів, зокрема, у позаурочний час.

Аналіз нормативних документів сьогодення дозволив виокремити завдання фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, зокрема це: піднесення оздоровчої функції фізичної культури; забезпечення диференційованого підходу до різних груп дітей; посилення мотиваційного компонента виховання здорового способу життя; упровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих особливостей, традицій, умов праці та відпочинку; виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності; активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Позаурочна діяльність спрямована на організацію оздоровчої фізичної культури, яка охоплює роботу вчителів фізичної культури, класних керівників, вихователів груп подовженого дня, організаторів виховної роботи в позаурочний час. Вона має більш широкі можливості від навчальної у виборі змісту, форм, методів, прийомів, засобів проведення фізичного виховання, тому що не регламентована програмою, часом і місцем. Позаурочна робота з фізичної культури є важливою ділянкою навчально-виховного процесу школи, оскільки вміле поєднання її з навчальним процесом забезпечує гнучкість і цілеспрямованість фізкультурно-оздоровчої діяльності.

До позаурочних форм організації оздоровчої фізичної культури сьогодні відносять: ранкову гімнастику до уроків; фізкультурні хвилинки і паузи; позаурочні заняття (гуртки та секції); години здоров'я; масові змагання, спортивні свята (фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори); самостійні заняття учнів [2].

Отже, можна зробити висновок, що школа, громадськість, родина втратили свій мотиваційний вплив на учнів щодо занять фізичною культурою. Тому, на нашу думку, дана система потребує перегляду.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. – Київ : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

(http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171
2. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Цибульська Вікторія
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

У сучасних соціально-економічних умовах масова фізична культура розвивається як в умовах державного управління, так і в приватних підприємствах, що займаються наданням послуг в галузі фізичної культури.

Включеність дорослої людини в заняття фізичними вправами обумовлена рівнем розвитку фізкультурно-оздоровчої мотивації, яка спонукає і направляє до даного виду діяльності, визначає рівень і динаміку психічної і рухової активності. Особливу увагу необхідно приділяти жінкам, оскільки вони найменш залучені до занять фізичними вправами і характеризуються менш розвиненою потребою в організованій фізичній активності [2].

Здійснений нами аналіз і узагальнення науково-методичної літератури свідчать, що однією з істотних передумов залучення населення до занять фізичною культурою виступає формування особистості, яка прагне і здатна до самостійних занять фізичними вправами для фізичного самовдосконалення, збереження і зміцнення фізичного здоров’я, підвищення ефективності професійної діяльності та творчого довголіття. Для вирішення даної проблеми необхідно знати, які особливості відносин різних груп і категорій населення до занять фізичними вправами [1]. Тому нами було організовано і проведено експериментальне дослідження ставлення жінок першого періоду зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для

вирішення цього завдання нами було проведено опитування 133 жінок першого зрілого віку із застосуванням розробленої нами анкети закритого типу «Ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності».

Встановлено, що більшість респондентів правильно орієнтуються у відносній значимості факторів, що впливають на здоров'я (таблиця 1). Так, 72,9% випробовуваних основним фактором, що визначає здоров'я, назвали спосіб життя, 15,8% - екологічні фактори, 9,1% - спадковість, і 2,3% - якість медичного обслуговування. Але при цьому відносно адекватні ціннісні орієнтації жінок щодо здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої активності не реалізуються на практиці. Встановлено, що тільки 27,1% випробовуваних (36 осіб) регулярно включають заняття фізичною культурою і спортом в режим дня, тільки 25,6% (34 особи) займаються фізичними вправами самостійно.

Таблиця 1

Розподіл варіантів відповідей випробовуваних на питання анкети «Ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності», n=133

Питання анкети та варіанти відповідей	Розподіл варіантів відповідей n=133	
1. Назвіть основний, на Ваш погляд, чинник, що визначає здоров'я людини		
Спосіб життя	95	72,9
екологічні фактори	22	15,8
спадковість	13	9
якість медичного обслуговування	3	2,3
2. Включаєте Ви заняття фізичною культурою в режим дня?		
Так	36	27,1
немає	87	72,9
3. Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами?		
Так	34	25,6
Не завжди	63	47,3
немає	36	27,1
4. Чи відвідуєте ви якісь фізкультурні клуби і спортивні секції?		

Так	31	23,2
немає	102	76,8
5. Чи цікавитеся Ви спортивними новинами республіки, країни, світу?		
Так	102	71,4
немає	31	28,6
6. Чи займаєтеся ви загартовуванням організму?		
Так	39	29,3
немає	94	70,7
7. Ви прямуєте принципом «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти»?		
Так	102	76,6
немає	31	23,4
8. Чи часто ви хворієте такими захворюваннями як грип, застуда, ГРВІ?		
Так	36	27,1
немає	97	72,9
9. Назвіть причини, що перешкоджають систематичних занять фізичною культурою		
відсутність вільного часу	62	46,6
немає відповідної матеріальної бази	24	18,0
відсутність мотивів	16	12,1
телевізор	7	5,3
брак засобів через переведення занять на платну основу	33	24,8
шкідливі звички	6	4,5
почуття помилкової сором’язливості	4	3,0
інші причини (лінь, втома)	5	3,7
10. Які мотиви спонукають Вас до занять фізичною культурою?		
здоров’я	69	51,9%
формування характеру	19	14,3%
мода	9	6,8%
фізичний розвиток	**22**	16,5%
інші мотиви (фігура, активний відпочинок)	14	10,5%

Поряд з цим частка випробовуваних, які проявляють споглядальний інтерес (інтерес «вболівальника») до спорту значно більше: на питання «Чи цікавитесь *Ви* спортивними новинами республіки, країни, світу?» 71,4% випробовуваних відповіли ствердно. Безпосереднє переживання «м'язової радості» від занять фізичними вправами, радість людського спілкування під час занять, гарний настрій, вся гама супутніх позитивних емоцій - все це залишається недоступним для більшої частини жінок. Це перешкоджає процесу формування потреби у фізичній активності. З іншого боку, слабкий розвиток цієї потреби виступає суб'єктивною умовою низького рівня фізичної активності.

Загартовування є доступним, дешевим і досить ефективним засобом профілактики так званих простудних захворювань і грипу, на частку яких припадає близько половини всіх випадків тимчасової непрацездатності [3]. Результати анкетування показали, що на питання: «*Чи займаєтеся ви загартовуванням організму?»,* тільки 29,3% випробовуваних (39 осіб) дали позитивну відповідь.

Харчування – основна біологічна потреба організму. Воно дає енергію, необхідні речовини для росту і розвитку організму і регулювання обміну речовин. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, зберігає здоров'я, сприяє довголіттю. Поряд з курінням і пияцтвом, значущим фактором, що перешкоджає збереженню фізичного здоров'я, є переїдання і його неминучий наслідок – ожиріння. Більшість респондентів розуміє це: на запитання *«Ви прямуєте принципом «ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти?»* - позитивні відповіді дали 76,6% випробуваних.

Низький рівень фізичної активності більшості респондентів, ігнорування заходів загартовування, виступає, на наш погляд, основною причиною того, що майже кожен четвертий з числа опитаних (27,1%) часто хворіє на грип, застуду, ГРВІ.

Результати дослідження, наведені в таблиці 1, показують, що в якості основної причини, що перешкоджає заняттям фізичними вправами, випробовувані називають брак вільного часу, що збігається з думкою більшості вчених і фахівців про те, що першою обов'язковою умовою для фізкультурно-оздоровчої діяльності є, безумовно, вільний час.

Іншою перешкодою є недостатність грошових коштів у зв'язку з переведенням занять фізичною культурою на платну основу. Цю причину відзначили 24,8% респондентів. Процес занять фізичними вправами не може бути достатньо повноцінним без матеріальної бази - відповідних будівель і споруд, оснащених необхідною апаратурою, обладнанням та технічними пристроями, а також особистого інвентарю, одягу і різного роду спортивного інвентарю. Причина «Немає відповідної матеріальної бази» ставиться респондентами на 3 місце. В якості інших причин були названі відсутність мотивів - 12,1%, телевізор - 5,3%, шкідливі звички - 4.5%, лінь і втома - 3,7%, почуття удаваної сором'язливості - 3,8%.

Аналізуючи відповіді на питання «Які мотиви спонукають Вас до занять фізичною культурою?», ми виявили, що для 51,9% респондентів основним мотивом занять фізичною культурою виступає потреба в здоров'ї. На другій позиції за значимістю знаходиться прагнення до поліпшення показників фізичного розвитку, на третій - прагнення до формування рис характеру. 10,5% випробуваних використовує заняття фізичними вправами для корекції недоліків статури, формування красивої фігури, організації вільного часу.

Тільки 6,8 % респондентів займаються фізичними вправами з міркувань престижності, наслідування моди на заняття певними видами спорту. Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що більшість жінок вважає, що основним фактором, що визначає здоров'я, є здоровий спосіб життя, включаючи заняття фізичними вправами, загартовування, правильне харчування. Однак ця позиція найчастіше залишається лише декларованою, не підкріпленою реальними включеннями в фізкультурно-спортивну діяльність, а інтерес до спорту проявляється на рівні споглядального ставлення до нього як до видовища.

Отже, більшість жінок вважає основним фактором, що визначає здоров'я – здоровий спосіб життя, включаючи заняття фізичними вправами, загартовування, правильне харчування. Однак ця позиція найчастіше лишається тільки декларованою, не підкріпленою реальним включенням в фізкультурно-спортивну діяльність, а інтерес до спорту проявляється на рівні споглядального ставлення до нього як до видовища. В якості основної причини, що перешкоджає занять фізичними вправами жінки називають брак вільного часу. Другими за

значимістю причинами називаються недостатність грошових коштів та відсутність відповідної матеріальної бази. Для половини випробовуваних основним мотивом занять фізичною культурою виступає потреба в здоров'ї. На другій позиції за значимістю знаходиться прагнення до поліпшення показників фізичного розвитку, на третій – прагнення до формування характеру. В цілому, фізкультурно-оздоровча мотивація жінок першого періоду зрілого віку характеризується середнім рівнем розвитку мотиваційного компонента, низькими показниками когнітивного компонента і близькими до середніх значень показниками поведінкового компонента.

Організація занять фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку забезпечує формування у них фізкультурно-оздоровчої мотивації при реалізації комплексу педагогічних умов, що включає:

1) моніторинг показників самопочуття, активності і настрою, фізкультурно-оздоровчої мотивації, функціональних можливостей організму, фізичних рис і статури;

2) озброєння знаннями закономірностей і механізмів впливу занять обраним видом фізичних вправ на задоволення особистісно-значущих для кожної конкретної жінки потреб;

3) формування перспективи особистісно-значущих і реально досягнутих цілей занять у фітнес-клубі;

4) розробка змісту фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням оперативних, проміжних та етапних цілей занять фітнесом;

5) створення сприятливого для кожної жінки соціально-психологічного клімату в процесі занять у фітнес-клубі;

6) створення позитивного емоційного фону занять;

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. – Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : навч.-метод. видання / Бех Іван Дмитрович. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

2. Васильєв О. С. Етнофітнес і культура руху // Сучасні естрадні танці. – № 1 (13). – 2003. – С. 42-43.

3. Кононко О. Розвинена особистість як гарант життєвої компетентності / Кононко О. // Початкова школа. – 2001. – № 3. – С. 10–15.

ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО СПОРТУ

Чаплигін Дмитро
вчитель фізичної культури
Уманський навчально-виховний комплекс
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №7-колегіум»
м. Умань, Україна

Смартфони, планшети, комп'ютери, телевізори є невід'ємною частиною нашого сучасного життя. І хоча всі батьки знають, що вони мають негативний вплив на здоров'я, важко повністю відгородити своїх дітей від них.

Використання екранних гаджетів дитиною можуть мати такі наслідки: погіршення зору, деформації хребта, затримка розвитку мовлення (для дітей до 3 років), зменшення фізичної активності, порушення сну, зниження успішності в школі, розвиток агресії, психологічні проблеми, порушення адаптації в соціальному середовищі, психологічна залежність [1. с. 1].

Насправді, цей перелік ще можна продовжувати, адже вплив гаджетів на організм людини ще достатньо не вивчений і ми не можемо його точно оцінити. Ми не знаємо яким виросте покоління наших дітей, але ми повинні подбати про них і їхнє здоров'я, залучаючи до занять фізичною культурою і спортом. Велику роль у цьому мають відігравати держава, школа, сім'я.

Заняття спортом є важливою формою фізичного розвитку і виховання дітей. Зазвичай залучення дітей до спорту відбувається під впливом вчителів фізичної культури, класних керівників, вчителів-предметників. Якщо дитина вже залучена до спорту, то завдання батьків – заохочувати це захоплення, контролювати його, розвивати інтерес до спорту, не дати йому згаснути. Батьки повинні розуміти, що заняття спортом розвивають фізичні можливості організму, дисципнінують дитину, мають позитивний вплив на здоров'я, духовність, навчання і поведінку. Тільки таке розуміння допоможе батькам стати помічниками дітей в їх заняттях спортом.

Слід пам'ятати, що спорт необхідний усім дітям, незалежно від того, яку професію оберуть вони в майбутньому.

Не менш ефективною формою залучення дітей до спорту є також заняття в секціях дитячої юнацької спортивної школи (ДЮСШ). На

даний час перед ДЮСШ стоїть завдання не тільки готувати висококваліфікованих стортсменів, а і залучити і загартувати в своїх секціях якомога більше дітей[4. с. 312].

Як обрати вид спорту для своєї дитини? Батьки мають орієнтуватися на фізичні, конституційні і психічні особливості дитини і темпи її розвитку. У цьому питанні батьки мають плідно співпрацювати з сімейним лікарем, вчителем фізичної культури, психологом. Також необхідно провести консультацію з тренером, щодо обраного виду спорту.

При виборі виду спорту слід враховувати схильність та зацікавленість дитини. Важливими критеріями також є систематичне заняття фізичною культурою, спосіб життя дитини, ступінь і характер його фізичного розвитку, загальне знайомство з різними видами спорту.

Відповідно, при виборі виду спорту більшість дітей постають перед значною проблемою.

Багато вчених вважають, що правильним критерієм для вибору виду спорту є вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Наприклад, високим дітям рекомендують займатися спортивними іграми і деякими видами легкої атлетики, а кремезним, низькорослим – важкою атлетикою, боротьбою. Дітям, в яких явно виражена швидка реакція, варто займатися боксом, фехтуванням та іншими видами спорту, де основою є здатність миттєве оцінювання ситуації тощо.

Основне завдання сім’ї – привити любов до фізичної культури і спорту, виростити гармонійно розвинутих дітей.

Спорт повинен стати помічником в розвитку потенційних сил і можливостей організму, ліквідовувати вже наявні недоліки в ньому.

Якщо дитина довгий час займається одним і тим же видом спорту і працює використовуючи всі можливі фізичні ресурси свого організму – це майже завжди призводить до спортивних успіхів і досягнень.

Між тим найважливіша ціль спорту – це здоров’я і нормальний фізичний розвиток. Організм дитини інтенсивно розвивається, змінюються його функції, темпи росту, сили і емоції. І неможливо передбачити які зміни кількісні чи якісні відбудуться в організмі через певний час. Саме тому, вид спорту може змінюватися, а його вибір – це не простий і не швидкий процес.

Фізична культура і спорт мають зайняти важливе місце в кожній сім'ї, при цьому мати не тимчасовий ефект.

Який найкращий вік для залучення дітей до спорту? Важливим фактором є вчасне ознайомлення дитини з спортом. Існують загальноприйняті вікові рамки для залучення дітей до спорту.

До видів спорту, де переважає спритність, гнучкість і швидкість рухів можна залучати дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, тренування з плавання можна починати в віці 5-6 років, фігурне катання 5-6 років, гімнастика з 6-7 років(хлопчики), 5-6 років(дівчатка), теніс з 7-10 років.

Існують види спорту, в яких переважають короткотривалі вправи швидкісно-силового характеру: акробатика, легка атлетика, лижна підготовка, вправи на швидкість, волейбол, баскетбол. Цими видами спорту слід починати займатися з 10-12 років.

У дітей 12-14 років можливості вибору спорту значно збільшуються. Однак, найбільш корисними в цьому віці є ті види, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, вольових якостей. До таких видів спорту відносять легку атлетику, флорбол, лижну підготовку, веслування на байдарках і каноє, волейбол, баскетбол та інші.

Діти, підлітки, юнаки, які займаються спортом мають знаходитися під систематичним наглядом лікаря[2, с.283-286].

Значна кількість видатних спортсменів які підкорили європейські та світові арени завдячують цим успіхам своїм батькам, котрі змогли вчасно привити і розвивати своїм дітям любов до спорту. Серед них Дарина Білодід, Жан Беленюк, Дмитро Підручний, Ольга Харлан, Василь Ломаченко, Ярослава Магучих, Михайло Романчук та інші[3, с. 1].

Чудовим стимулом є, коли сім'я має свій улюблений вид спорту, яким займаються і діти і батьки. Сімейними можуть стати такі види спорту: туризм, біг, плавання, різні спортивні ігри, велосипедні перегони.

По мірі розвитку українського суспільства збільшується культурний і моральний рівень людей. Велику роль у цьому відіграє фізична культура і спорт, покликання яких запобігати розвитку шкідливих звичок і сприяти здоровому способу життя[2, с.].

Список використаних джерел

1. http://mvk.if.ua/profzahv/48372

2. Сермеев Б.В., Николаев В.Р., Здоровье смолоду. – Горький: Волго-Вят. кн. изд-во, 1978.
3. https://glavcom.ua/sport/publications/top-10-naykrashchih-sportsmeniv-ukrajini-u-2019-roci--650058.html
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.:Физкультура и спорт, 1971

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шпилько Василь
викладач вищої категорії
Комунальний заклад «Прилуцький гуманітарно-педагогічний фаховий коледж імені Івана Франка» Чернігівської обласної ради
м. Прилуки

У сучасній незалежній Україні соціокультурна ситуація стала вимагати від учителя фізичної культури високого професіоналізму. Це зумовлено об'єктивними чинниками, для гармонійного духовного та фізичного розвитку особистості й суспільства, зміцнення здоров'я людини як найвищої цінності, виховання в різних груп населення відповідних мотивів та поведінкових характеристик активної соціальної позиції на здоровий спосіб життя [1; с. 19].

Проблему розвитку фізичних здібностей підростаючого покоління досліджували деякі вітчизняні вчені, а саме: Б.П. Ашмарін, М.М. Булатова, О.Д. Дубогай, В.М. Заціорський, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєв, І.В. Осіпова, В.Н. Платонов, В.О. Романенко, Б.Г. Шеремет та інші. Діяльність вчителя фізичної культури, незважаючи на велике значення для неї рухового компонента, є розумовою. Результати його праці залежать, як і у вчителів інших дисциплін, головним чином, від широти й гнучкості розуму. Для того, щоб стати професіоналом, учитель фізичної культури повинен мати багато знань, умінь та навичок. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного спрямування, теорією і методикою фізичного виховання, комп'ютерних технологій та ін.

Мета фізичного виховання школярів - сприяння формуванню гармонійно розвиненої особистості. Ця мета досягається в процесі навчання та виховання учнів і конкретизується в загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих [2].

Педагогічна діяльність учителя реалізується сукупністю дій в певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Сукупність таких дій визначає виконання педагогічних функцій вчителя.Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (стимулювання розвитку) та інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. До другої групи входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна, гностична (дослідницька).

Вчитель фізичної культури, відповідно до навчальних нормативів з фізичної підготовленості, повинен дотримуватись наступних вимог: 1) навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на той момент не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я; 2) кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше, як на двох заняттях); 3) перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи; 4) учні мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті; 5) учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Отже, вимоги до професійного рівня фахівців у галузі фізичної культури і спорту постійно зростають. Для успішного здійснення професійної діяльності фахівець із фізичного виховання повинен володіти глибокою підготовкою широкого спектру предметів, знати особливості розвитку дитини, а також застосовувати методичні матеріали для результативного впровадження оздоровчих програм.

Список використаних джерел

1. Гуменюк О. Є. Модульно-розвивальне навчання: соціально-психологічний аспект / О. Є. Гуменюк; за ред. А. В. Фурмана. – К. : Школяр, 1998. – 112 с.

2. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ

Шарук Вероніка
студентка факультету початкової освіти
науковий керівник: викладач кафедри спортивних дисциплін ***Таранець Л.С.***
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м.Умань,Україна

Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому що багато публічних людей (політики, кіноактори, телеведучі) демонструють здоровий спосіб життя. Замислюватися і займатися своїм здоров'ям треба звичайно не лише тому, що це модно, а головне, тому що це вигідно і полегшує наше життя. Якщо ви працюєте по найму, керівництво, навряд чи заохочуватиме працівника, в якого в місяць тиждень лікарняного. Якщо ви займаєтеся власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, - ах як хочеться по можливості довше насолоджуватися навколишнім світом. Перш за все, треба запам'ятати чинники, які впливають на здоров'я.

Спадковість. З цим чинником важко сперечатися, але є декілька зауважень. По спадку передається не самі хвороби, а схильність до них. Схильність переходить в хворобу лише за «сприятливих» умов, а ось ці умови створюємо ми самі. У кожній сім'ї є певний режим життя і живлення. Фахівці довели що важливим чинником при розвитку наприклад гіпертонічної хвороби служать наші щоденні звички. Як харчувалися батьки, так само харчуватимуться діти, і це сприятиме розвитку хвороби. Від спадковості ми плавно переходимо до другого компонента здорового способу життя [1, с.2].

Харчування. Різні системи харчування віддають перевагу одним продуктам, ігноруючи інші. На сторінках журналів йде постійна суперечка: що означає оптимальний щоденний раціон. Суперечка на цю тему продовжуватиметься ще довго, але, проте, вже вироблено багато загальних правил, які необхідно дотримувати при здоровому способі життя. Переходите на триразове харчування (сніданок, обід і вечеря). На обід повинно доводитися - 50% від добового об'єму їжі. На сніданок і вечерю - по 25%. Більшість фахівців все-таки не радять їсти перед самим сном. Незважаючи на власні вподобання в харчуванні, обов'язково з кожною їдою з'їдайте порцію овочевого салату. Фрукти необхідно їсти по сезону і за 20 - 20 хвилин до основної їди. Випивайте в добу 1,5 - 2 літри чистої води. Воду радять

пити до їди і через 2 години після. Ці основні, прості і дуже ефективні правила, дотримання яких сприятиме збереженню вашого здоров'я.

Наступний компонент здорового способу життя - помірне фізичне навантаження. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб, її називають навіть - вбивцею 21 століття. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися навіть не відвідуючи фітнес клуби і спортзали. Звичайно якщо у вас певна мета: 157 схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів - вам дорога у фітнес центри. Якщо вас цікавить профілактика - вистачає 15 хвилин вранці і увечері. Конкретний набір вправ для цих міні тренувань ми давати не будемо, але загальні рекомендації вкажемо [2, с.2].

Ранкова зарядка - декілька вправ для гнучкості хребта і основних суглобів організму, розтягуємо основні групи м'язів (ноги, плечовий пояс, спина). Вечірня зарядка - декілька вправ для декомпресії (розтягування) хребта і збільшення його гнучкості, розминаємо основні суглоби організму, робимо декілька силових вправ. Вечірнє тренування - активніше і насиченіше.

Правильний позитивний настрій. Багато фахівців із здорового способу життя виділяють цей чинник як основний. Всі ми знаємо про шкоду для здоров'я негативних емоцій, але як від них позбавитися. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби.

Ефективний спосіб боротьби із стресами - активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вигляд спорту. Учені стверджують, що наші м'язи спалюють не лише калорії, але і наші стреси. Знайдіть для себе цікаве заняття (хобі).

Список використаних джерел

1. Литвин-Кіндратюк С. Д., Кіндратюк Б. Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів / АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника. — Івано-Франківськ: Плай, 2007.- 279 с.

2. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів.- Львів: Світ, 2013.- 119 с.